

*Appliquez cette méthode, chaque jour dans votre vie.*

... Mettez un verre d'eau à côté de vous, avant de commencer.

... Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit et les pieds bien à plat au sol.

... Prenez conscience de votre problème, ou de votre objectif et formulez l'intention de trouver une solution.

... Comptez de 5 à 1, en prenant conscience de votre respiration.

... Adressez-vous à votre subconscient. Demandez-lui à ce que toutes les peurs, incompréhensions, auto-sabotages quittent votre corps, votre esprit conscient et subconscient.

... Imaginez que vous êtes dans un beau jardin, ou à la campagne, ou à un tout autre endroit de votre choix.

.....

[Cliquez ici pour continuer](#)