

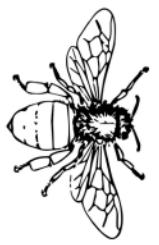
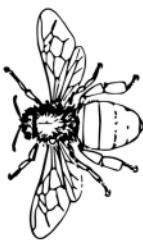


**Ma
Routine
quotidienne**



Matin

- Je bois en conscience un verre d'eau
- Je touche en tapotant les différentes parties mon corps
- Je tape sur mes reins pour relancer mon énergie vitale
- Je me masse les pieds
- Je peux écouter une musique douce
- Je m'ancre en prenant conscience du contact avec le sol et de ce qu'il se passe à 10cm puis 1m sous moi.
- Je me détends, je relâche les différentes parties de mon corps.
- Je m'aligne entre le ciel et la terre.
- Je me fais une guidance pour la journée



En journée

- Je joue avec mon intuition dès que je peux.
- Je ressens dans mon corps si je prends tel ou tel plat telle ou telle boisson.
- Je prends mes décisions avec mon intuition et ma visualisation.
- Je m'amuse à pratiquer le regard défocalisé pour entendre et ressentir mon environnement.

Soir

- Je pratique le phosphénisme avec une bougie.
- Je demande à recevoir un message par écrit
- Je note mes intuitions et idées de la journée dans mon journal intuition.
- Je m'endors en me remerciant pour la personne alignée, ancrée et intuitive que je suis.