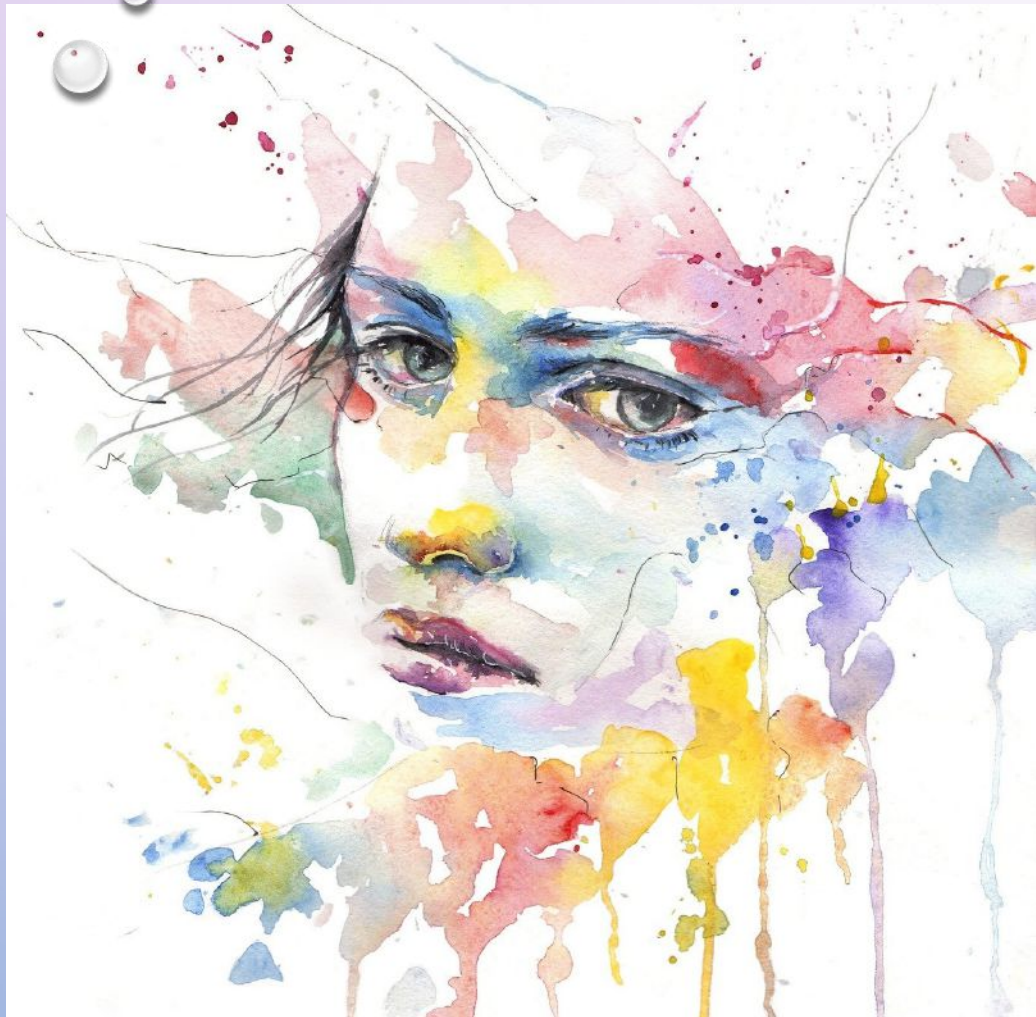




**Ma boîte à Clefs pour
hypersensible :**

**De l'incompréhension
à la paix intérieure :
Le guide des
hypersensibles.**



Module 7

Clefs Physiques

CLEF 23 : minimiser la fatigue

Épuisé.e ?!

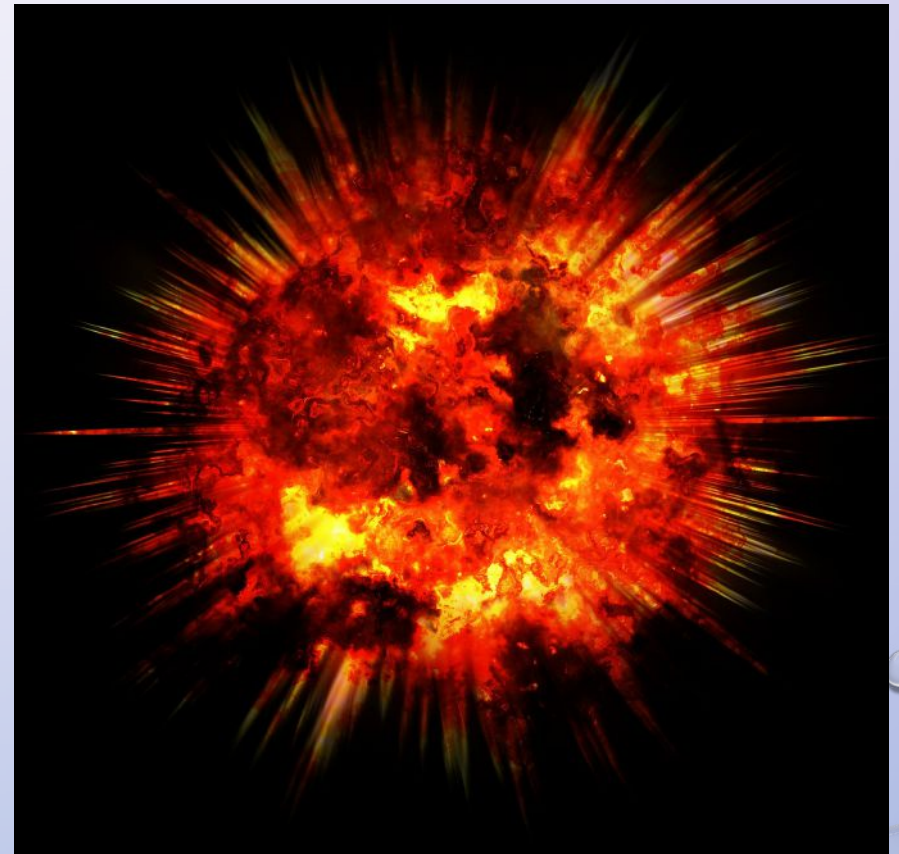
Ta tolérance aux stimuli diminue.
Tu risques l'explosion.

Appliquez la loi du B2R :

=> **Ballade-toi...**

=> **Respire...**

=> **Repose-toi ...**



Module 7.4 Tes Clefs de Transmutation : POUR AMÉLIORER TES SENSATIONS PHYSIQUES

CLEF 24 : deconnexion & reconnexion à soi

Déconnecte-toi :
des sollicitations extérieures

Pour te

RECONNECTER A TOI

Via des gestes du quotidien exécutés en conscience : chant d'oiseaux, observation de dame nature, déjeuner dehors, ballade en conscience, prendre soin de ton corps...



Le moment EN MOI pour MOI
boost MON énergie et me permettre de mieux gérer le quotidien.

Module 7.4 Tes Clefs de Transmutation : POUR AMÉLIORER TES SENSATIONS PHYSIQUES

Exercice CLEF 25 : ELEVE TA vitalité.

voir mon soin : 60 points : pour réhaussez votre taux vibratoire.

exercice pratique : **ACTION :**

PRO & PERSO : Alimenter CORPS & MENTAL.

- **Écoute** une musique agréable, choisi des livres, films qui véhiculent des choses positives, bienveillantes, porteuses de lumière ...
- **Oxygène** régulièrement tout ton corps à la pause déjeuner ou pendant la journée (ouvrir les fenêtres, sortir 5 minutes, mais surtout RESPIRE...)
- Nourrit-toi d'une ALIMENTATION BIENVEILLANTE & VIBRANTE

Je ne refuse pas la réalité, mais je choisis comment j'alimente mon esprit et mon corps.



Module 7.4 Tes Clefs de Transmutation : POUR AMÉLIORER TES SENSATIONS PHYSIQUES

CLEF 26 : mes nouvelles habitudes de changement

continuer à faire les exactes mêmes choses et rien ne change!

ou

Instaurez de nouvelles clefs :

- PLANIFIE tes moments
- Hume une synergie d'huiles essen-ciel
- GRATITUDE chaque soir la méthode du verre
- PAUSE toutes les 25 minutes : chant, musique, respiration, visualisation émotionnelle, danse...
- EVITE les excitants : alcool, café, boissons hyper sucrées à certaines périodes => leurres



CLEF 27 : MON BRACELET DE PROTECTION

Besoin d'un bouclier de protection en douceur mais efficace ?

- Il te **protège contre toi-même**, les personnes ou énergies désagréables résiduelles environnantes.

ACTION : PERSO PRO : portez des pierres sur vous en bracelets ou collier, les déposer sur ton bureau. Ainsi on retrouve l'une de mes clefs : Tu Sèmes des graines.

