

Exercice – Un outil divin

Il est important pour faire un exercice de vous créer un vrai espace de sécurité, essayez d'être seul, pour ne pas vous sentir « regardé », de couper votre portable, et de vous donner à chaque fois la permission d'aller le plus loin possible. Aussi ces exercices n'ont pas de danger, le seul c'est de partir dans votre mental.

Déroulé :

1. Asseyez vous confortablement
2. Respirez 3 fois par le nez en conscience, vous ressentez l'air qui rentre et qui sort de vos narines
3. Essayez de ressentir la partie en vous qui crée vos difficultés financières
4. Acceptez de vous pardonner ces difficulté en répétant la phrase suivante :
Je t'aime, je suis désolé, pardonne-moi, s'il te plait, merci.
5. Elle peut s'adresser aux autres, mais surtout à vous même.
6. Répétez cette phrase jusqu'à ce que les émotions négatives soient remplacées par de la confiance, de la joie
7. Vous pouvez répéter cet exercice plusieurs minutes, et plusieurs fois par jour.