

4 étapes, moins de 2 minutes pour dire



avant de sauter du lit.

- 1- Dire une prière de ce genre (adaptez-la à ce qui résonne pour vous en autant qu'elle soit pleine de gratitude et de positivisme) :

« Merci mon Dieu (ou ange, Univers, la vie, etc) pour cette nouvelle opportunité que Tu me donnes de créer encore une fois la vie extraordinaire que je suis ici pour vivre. Merci de me donner le courage d'être amour et joie en tout moment, l'inspiration de dire et faire ce qu'il faut pour que tous les gens que je rencontre se sentent aimés et la sagesse de m'ouvrir à toutes les bénédictions que je crée avec Toi. »

- 2- Prendre 3 profondes respirations :

Inspirez l'amour, expirez stress et négativité.
Inspirez la joie, expirez tension et douleur.
Inspirez la paix, expirez limitations.

- 3- Visualiser votre journée en créant intentionnellement chaque interaction, action, pensée - 1 minute c'est suffisant

- 4- Sourire avant même de sortir du lit.

©2013 Tous droits réservés.
CoachEvelyne.com vous invite à dire  à tous les jours!

