



11 CONSEILS POUR MIEUX VIVRE VOTRE

hypersensibilité

Si vous êtes ici c'est que vous avez envie de mieux vivre votre hypersensibilité,

Une hypersensibilité qui fait de vous une personne pouvant être anxieuse, à fleur de peau, épuisée, qui a peut-être même déjà vécu un burnout.

Les conseils suivants visent à favoriser votre bien-être corporel, votre sentiment de sécurité et de paix au quotidien

Ils ne remplacent pas l'avis d'un médecin bien sûr mais peuvent être complémentaires et vous accompagner pour vous aider à développer votre calme intérieur

Développer son ancrage

Il est tout d'abord très important de développer votre ancrage pour avoir une belle énergie et mieux gérer vos émotions, voici quelques conseils qui favoriseront votre ancrage :

- N°1 : Posture accroupie pour renforcer le premier chakra
- N°2 : Chant lam prononcer lom le o comme dans fort pour renforcer le premier chakra
- N°3 : Aller dans la nature : arbres, mer, jardinage, poterie, etc...
- N°4 : Méditation de l'arbre pour développer force et courage et renforcer votre stabilité émotionnelle



Se sentir bien dans votre corps

- N°5 : Sous-titre Les soins énergétiques pour libérer les blocages énergétiques et harmoniser la circulation de l'énergie ainsi que vivre positivement votre corps
- N°6 : Les exercices énergétiques des entrelacs celtiques : tracer des 8 dans toute l'aura et "fermeture éclair" pour renforcer votre aura
- N°7 : La sophrologie permettant de renforcer votre schéma corporel de vivre positivement son corps

Bien s'hydrater pour renforcer votre aura

- N°8 : Boire au moins un litre d' eau en dehors des repas, pour bien faire circuler l'énergie dans votre corps et renforcer votre aura

Méditer pour développer la paix de l'esprit

- N°9 : Méditation de la bulle d'or ou de votre couleur protection pour vous sentir en sécurité émotionnelle
- N°10 : Méditer le plus simplement en se posant et en se mettant à l'écoute de sa respiration pendant 5mn minimum

Faire faire son thème astrologique Védique

- N°11 : Faire faire son thème en astrologie Védique qui explique avec l'emplacement de certaines planètes comme la lune , et mercure l hypersensibilité et donne des conseils appropriés et personnels pour vivre votre hypersensibilité avec sérénité





J'accompagne les personnes
“hyper” sensibles avec la
sophrologie, des techniques
énergétiques et l'astrologie
védique



Vous aimeriez aller plus loin, découvrir mon
accompagnement original en 6 séances, **réservez
votre appel gratuit** sur

<https://cfixe.pro/marottemariepascale/prestation/20054>

Marie-Pascale Marotte

www.mariepascalemarotte.com