

## Comment utiliser ce formulaire

Durant les 30 jours qui viennent, je vous propose d'utiliser les outils et les techniques présentées ici pour réduire toute résistance et augmenter votre abandon au flux de l'Énergie universelle de vie qui vous traverse.

Chaque jour, je vous propose un rituel du matin, quelques exercices à effectuer en cours de journée et un rituel du soir. La totalité du temps passé à la réalisation de ces rituels et de ces exercices ne doit pas dépasser une heure. 15 minutes pour le rituel du matin, 15 minutes pour celui du soir et environ 30 minutes réparties sur la journée pour les exercices quotidiens.

Si toutefois vous ne disposiez que de 5 minutes par jour, je vous invite à vous focalisez essentiellement sur votre Bien-être et à visualisez votre Image mentale claire, avec gratitude et détermination.

Ce plan de base vous permettra de pratiquer votre Attitude de Gratitude, votre Musée du Bien-être et votre Abandon à ce qui Est.

Personnellement, j'ai imprimé ces pages et je les ai placées dans un classeur avec de nombreuses feuilles de papier vierges afin de pouvoir rédiger les listes, prendre des notes et inscrire mes idées, mes créations, mes affirmations, etc.

Voici la structure de chaque journée à faire :

---

### **Rituel du matin :**

Lorsque vous vous éveillez, visualisez que le **Génie d'Aladin** exauce l'un de vos vœux les plus chers.

Lisez ensuite la **Citation du jour** et laissez-vous ressentir ce qu'elle touche en vous.

---

**Souriez** pendant 1 minute. Devant la glace ou assis sur votre lit, prenez le temps de vous accorder un sourire. C'est un antidépresseur puissant !

**Méditez** pendant 5 minutes environ. Plusieurs techniques vous seront offertes pour chaque thème