



« Anti-fatigue »

Une petite routine pour augmenter
ta fréquence énergétique
et améliorer ta vie



MA ROUTINE « ANTI-FATIGUE »



Ce n'est pas de la magie!
Ma routine « Anti-fatigue » t'ancre profondément et augmente ta fréquence énergétique.
Elle apaise le stress et l'anxiété.

Ma routine « **Anti-fatigue** » ne prend que quelques minutes par jour.

Elle est un outil puissant pour augmenter l'estime de soi et la confiance nécessaire
pour créer un impact significatif sur ta vie personnelle et professionnelle.

L'équilibre s'installe, des solutions surgissent, et ta vie s'améliore de plus en plus.



À TON RÉVEIL

Avant même d'ouvrir les yeux dis-toi:
« **Je fais de cette journée, une journée
EXTRAORDINAIRE
et j'apprécie tout ce qui me rend HEUREUSE** »



DRESSE UNE LISTE

Commence par dresser une liste de toutes les difficultés et les irritants de ta vie. Écris tout ce qui te blesse, te rend malheureuse et tout ce que tu aimerais ne plus avoir à vivre au quotidien.

Réfléchis et prends le temps qu'il te faut pour tout écrire. Ensuite cache cette liste dans un endroit discret, et oublie-là pour les 30 prochains jours.



FAIS-TOI UN TABLEAU

Fais-toi un tableau ou une liste de tout ce qui te plait et te donne du bonheur comme ton café du matin, un bouquet de fleurs, une photo de la mer, marcher dans un sentier, etc.

C'est important de prendre conscience de ce qui te rend heureuse pour l'apprécier et le multiplier dans ta vie.

Garde ce tableau bien en vue et, au fur et à mesure, ajoutes-y tes petits bonheurs.



AU MOMENT DE TON CHOIX

Prends au moins 15 min pour toi, seulement pour toi.

Pour te relaxer
et écouter de la musique, ou pour prendre un bain de soleil, ou pour
boire un thé MATCHA, un KOMBUCHA,
ou un café comme tu l'aimes, ou si tu préfères, pour t'offrir un
morceau de chocolat.

L'important c'est de te faire plaisir sans aucune culpabilité, ça fait partie de la routine.



PENDANT CE MOMENT DE DÉTENTE



Imagine ta couleur préférée, imagine qu'elle t'enveloppe et pénètre en toi.

Ressens ce bien-être dans ton corps.

Imagine devant toi un écran de cinéma;
le film qui se déroule c'est l'histoire de ta vie.
Tu te vois dans une scène que tu as déjà vécue. Ce
n'est pas comme ça que tu voulais que ça se passe.

**Et soudainement
le film s'arrête et laisse la
place à un autre écran.**

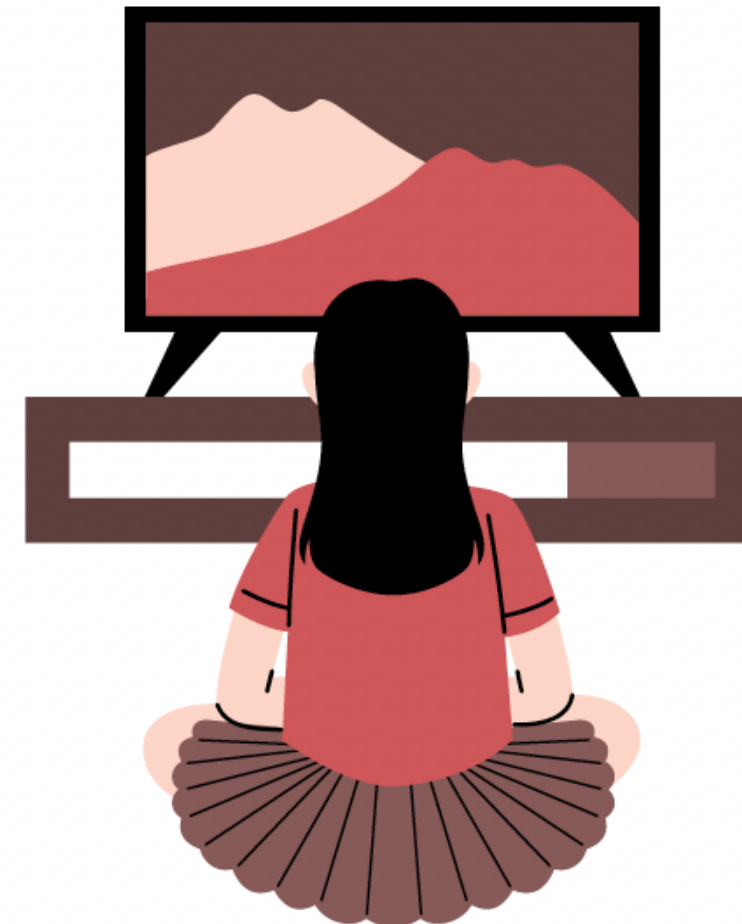
C'EST TOI LA RÉALISATRICE

C'est un film qui projette ta vie 5 ans plus tard

Quel rôle te donnes-tu?

Comment ça se passe? Que vis-tu?

Quels désirs as-tu réalisés?



IMAGINE LA VIE DE TES RÊVES

Imagine la vie de tes rêves, ta mission de vie en fait partie.
Ressens le bien-être qu'elle te procure.

**Et souviens-toi que 80% de ta vie se crée
avec tes pensées et tes ressentis et
que seulement 20% dépend de tes actions.**



Maintenant, rebâtis ta vie avec de nouvelles pensées.

Souviens-toi de ton pouvoir créateur.

Ta force grandira et tes actions deviendront de plus en plus efficaces.

De nouvelles idées mèneront à d'autres solutions.

Ta mission de vie deviendra de plus en plus évidente.



À LA FIN DE LA JOURNÉE

Imagine-toi petite, enfant.

Demande à cette petite « toi » ce dont elle a besoin.

Personne ne peut prendre soin de toi petite,
mieux que l'adulte que tu es maintenant

Réconforte cette enfant que tu as été!

Félicite-la des efforts accomplis. Dis-lui qu'elle peut être fière d'elle,
que tu l'aimes et que, maintenant, tu prends bien soin d'elle et qu'elle
peut compter sur toi pour toujours.

AU COUCHER

Avant de t'endormir,
prends quelques minutes pour remercier la vie pour tous les petits bonheurs de ta journée.
Trouves-en au moins cinq ou plus à tous les soirs.

Entre l'éveil et le sommeil,
il existe **un espace temps CRÉATEUR** presque magique.
Profites-en pour penser à ce que tu désires de la vie.

Bonne nuit!

MA ROUTINE « ANTI-FATIGUE »

**Au fur et à mesure que les journées passeront,
ma routine « Anti-fatigue »
t'ancrera profondément et augmentera ta fréquence
énergétique.**



Plus ton énergie sera puissante, plus tu seras à l'écoute de ta Source Divine.

Tu trouveras facilement des solutions à tes besoins et les irritants disparaîtront de ta vie et feront place à tes désirs.

Plus tes reconnaissances augmenteront et plus ta vie se rapprochera rapidement de celle que tu projettes sur l'écran de ton histoire.

MAINTENANT

Tu as plusieurs outils puissants pour commencer à améliorer ta vie.

Bientôt, tu t'apercevras que plusieurs irritants auront disparu et que plusieurs belles surprises les auront remplacés.

Célèbre-toi pour ces beaux efforts!
Et amuse-toi à te créer une merveilleuse vie,

Francine

P.S.:

Si tu en as envie, raconte-moi les beaux changements dans ta vie
j'en serais tellement heureuse.

coach.francinepelletier@gmail.com

Inscris-toi à mon infolettre: www.francinepelletier.com