

Une relation harmonieuse avec soi pour une santé équilibrée



Mes émotions portent un **message**
Je choisis de mon expérience d'être le tremplin de mon **éveil**

Je prends autant soin de mon
hygiène intérieur que mon
hygiène extérieur

Franchir la peur, c'est **oser Être**
Il n'y a **pas d'erreurs**,
il y a tout à **apprendre**



Je vis le **sentiment de gratitude** de toutes mes **réussites**,
autant **subtil que grandiose**

J'abandonne le contrôle,
J'ai confiance

Je reconnais honnêtement ce que je ressens
Je suis **responsable de mon bien-être**

La congruence,
Je suis **aligné** avec mes pensées,
mes paroles et mes actes

Je centre mon énergie sur ce que
je désire **vivre**
J'écoute l'énergie du **cœur**

J'ai le **pouvoir** de **décider**, d'**agir**,
de **changer** ce que je nourris qui ne m'est pas **favorable**



Je me mets
en paix
avec mon environnement



La **vie** me donnera **toujours** ce que j'ai **besoin**.