

HYGIÈNE ÉNERGÉTIQUE EN 7 MINUTES

Protocole Express
Sobre et Éthique

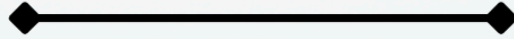


POUR QUI ET QUAND ?



Hypersensibles
Personnes en Transition
Praticiens ou Consultants

A FAIRE APRÈS...



Une rencontre toxique
Avant/Après une séance
de méditation/Rituel
En fin de journée

PRÉPARATION

1 Minute



Assieds-toi, pieds au sol
dos droit sans raideur

Coupe ton portable

Bois une gorgée d'eau
tempérée

Fixe ton intention
“Je me recentre et
je récupère mon énergie

LE PROTOCOLE

7 Minutes



CHECKLIST

01	RESPIRATION 4-6 – 90 S INSPIRE 4 TEMPS, PAUSE 2, EXPIRE 6. 6 CYCLES. INTENTION: “JE SUIS ANCRÉE ICI ET MAINTENANT.”	☐	☐
02	ANCRAGE CORPOREL – 60 S RESSENS 3 POINTS D’APPUI (PIEDS, BASSIN, DOS). NOMME 3 SENSATIONS (TEMPÉRATURE, TEXTURE, POIDS).	☐	☐
03	FRONTIÈRE ÉNERGÉTIQUE – 45 S VISUALISE UNE BULLE CLAIRE, SEMI-PERMÉABLE, À 30-50 CM DU CORPS. TU CHOISIS ENSUITE CE QUI ENTRE (UTILE) ET RESTE DEHORS (PARASITE).	☐	☐
04	CORDON À LA TERRE – 45 S IMAGINE DEPUIS LE BAS DE TA COLONNE, UN CORDON QUI DESCEND PROFONDÉMENT DANS LE SOL. INTENTION : “JE RELÂCHE CE QUI N’EST PAS À MOI.”	☐	☐
05	NETTOYAGE RAPIDE – 60 S BALAYE AVEC LES MAINS À 10 CM DU CORPS, DU HAUT VERS LE BAS (TÊTE, TRONC, BRAS, JAMBES) 3 FOIS. SECOUE LES MAINS. EXPIRE PAR LA BOUCHE.	☐	☐
06	SOUVERAINETÉ – 30 S AFFIRME À VOIX BASSE OU MENTALEMENT: “JE ME CHOISIS. JE ME PROTÈGE. JE SUIS SOUVERAINE EN MON ROYAUME.”	☐	☐
07	FERMETURE – 30 S MAINS SUR LE CŒUR, 3 RESPIRATIONS TRANQUILLES. BOIS UN VERRE D’EAU ET RINCE TES MAINS À L’EAU FRAICHE.	☐	☐

BONUS SOS APRÈS SÉANCE LOURDE

01 CROQUER OU SUCER UN MORCEAU DE SUCRE ☐ ☐

02 BOIRE UN VERRE D'EAU TEMPÉRÉE AVEC UNE PINCÉE DE SEL ☐ ☐

03 PRENDRE UNE DOUCHE TIÈDE PENDANT 5 MINUTES SOUS UNE PLUIE DE LUMIÈRE DORÉE ☐ ☐

04 ÉCRIRE LES CHOSES NÉGATIVES QU'ON DÉSIRE REJETTER SUR UN MORCEAU DE PAPIER ET LE BRÛLER ENSUITE ☐ ☐



CONTENU ÉDUCATIF SPIRITUEL

Contenu éducatif/spirituel.

Ne remplace pas un avis médical/psychologique

Garance Guidance

Spiritualité ancrée: claire, éthique, efficace

Protocole Express Sobre et Éthique

Contact : garanceguidance@gmail.com