

# Trop stressé ? Donnez-vous un break

*Une technique ridiculement simple !*

> **Prenez quelques instants et pensez à quelque chose que vous aimeriez changer dans votre vie.**

> **Prenez quelque secondes de plus et identifiez quelque chose qui vous tracasse beaucoup en ce moment, quelque chose que vous devez changer dans votre vie.** Portez votre attention sur cet aspect de votre vie pendant quelques instants.

*Naturellement, votre niveau de stress et de pression augmente, mais n'est-ce pas quelque chose que vous faites à répétition toute la journée ?*

*C'est-à-dire que vous passez en boucle dans votre tête toutes les choses qui ne sont pas correctes dans votre*

*vie, toutes les choses que vous devriez changer et tous les rêves que vous n'avez pas encore réalisés.*

*Quand vous faites cela, vous devenez bien entendu plus stressé et plus frustré, et vous augmentez votre résistance énergétique. Votre taux vibratoire diminue et vous attirez encore plus de*

*circonstances pour*

*être frustré.*

## **Donnez-vous une "vraie pause"**

Identifiez cette situation que vous voulez absolument changer dans votre vie.

> Posez-vous la question suivante : **"Est-ce que j'aimerais changer cet aspect de ma vie ou cette situation ?"**

Automatiquement, la réponse sera "OUI".

> Posez-vous ensuite la question suivante : **"Est-ce que je pourrai me permettre de relâcher ce désir de vouloir changer cette situation ?"**

Pour quelques instants, prenez la décision de relâcher ce désir de vouloir changer cette situation.

> **Vous pouvez répéter ces 2 questions à quelques reprises, mais dans la plupart des cas, le simple fait de prendre cette décision vous permettra de retourner dans un état plus calme, plus relax.**

*Bien à vous, Olivier*

> pour recevoir votre manuel gratuit de médecine énergétique ;

> recevoir des articles et un manuel gratuit sur la médecine énergétique :

<http://www.energiesante.com>

-----

> Découvrez les secrets de l'autohypnose ! Pour les détails :

<http://www.energiesante.com/auto.htm>

-----

> Connectez-vous facilement avec votre intuition, éliminez vos émotions négatives, et éliminez vos problèmes avec le quatuor, pour les détails :

<http://www.energiesante.com/quatuor.htm>

-----

Médecine énergétique

Tous droits réservés Olivier Magnan, Infopreneur, 6022 mignault, montreal, QC h1m1z3, CANADA

-----