

Ce protocole peut vous mettre dans un profond état de détente – soyez responsable, et ne le faites pas en conduisant.

Point karaté :

Même si j'ai l'impression de ne pas avoir le temps de me faire du bien...

...aujourd'hui je choisis de prendre le temps malgré tout

Même si j'ai pris l'habitude d'être dans la course en permanence...

...aujourd'hui je choisis de m'offrir un moment de bien-être et de détente

Même si j'ai souvent eu du mal à prendre du temps pour moi...

...aujourd'hui je me pardonne et je pardonne à tous ceux
qui ont contribué à cette habitude chez moi

Tournez sur les points avec les phrases suivantes :

Aujourd'hui est un jour comme les autres

Aujourd'hui est un énorme cadeau

Aujourd'hui des possibilités merveilleuses s'offrent à moi

Aujourd'hui je choisis de voir toutes les opportunités dans ma vie

Aujourd'hui je m'offre une pause de bien-être

Et même si une partie de moi a l'impression de perdre du temps

Je reconnais que le fait de prendre ce temps va m'en faire gagner après

Parce que quand je soigne mon énergie personnelle

Je peux récolter des bénéfices immédiatement après

Aujourd'hui je choisis la gratitude

Je remercie maintenant pour tous les cadeaux dans ma vie

Ma maison, mes relations

Le temps qui s'offre à moi

J'ai la chance de vivre dans un pays civilisé

J'ai la chance de pouvoir me déplacer à ma guise

Je remercie pour ce corps physique qui m'a été donné

Et aujourd'hui j'apprends à l'aimer un peu plus

Je choisis de m'aimer avec mes qualités et avec mes défauts

Et je m'ouvre à la Lumière qui habite en moi

J'ai choisi de laisser rayonner cette Lumière autour de moi

Parce que j'ai cette envie de faire du bien aux autres

Et pour faire du bien aux autres, il faut que je commence par moi-même

Aujourd'hui je m'ouvre aux opportunités qui se présentent

Je remercie pour tous les cadeaux de la vie

Et en remerciant, j'ouvre la porte à de nouveaux cadeaux

J'accueille maintenant la richesse dans tous les domaines de ma vie

Et je suis reconnaissante pour tout ce que j'ai déjà

Merci la vie - Merci à moi

C'est bon pour moi d'être ce que je suis

Aujourd'hui je choisis de me rappeler de m'aimer

Je m'envoie tout l'amour dont je suis capable

Et tout cet amour déborde autour de moi

Pour le plus grand bien de tous

Y compris pour moi

Prenez une grande respiration.... Et PROFITEZ de votre journée !