

a i d e - m é m o i r e

Créez votre sanctuaire **sacré** en **4** étapes faciles

Créez un Sanctuaire mental

Faites-vous confiance!
Pas de discours négatif.
Laissez toute la place à l'intuition.
Récitez un mantra.

Créez un Sanctuaire psychologique

Prenez de profondes respirations.
Pratiquez la pleine conscience.

Créez un Sanctuaire physique

Trouvez un endroit paisible et inspirant.
Stimulez vos 5 sens.
Entourez-vous d'objets sacrés.
Soyez confortable et hors d'atteinte.

Créez un Sanctuaire spirituel

Invoquez votre guide spirituel pour lui demander son aide.
Émettez une intention de compassion envers votre consultant.