

Document d'accompagnement – Après un soin énergétique à distance

Chère/Cher,

Je te remercie pour la confiance que tu as accordée en recevant ce soin énergétique.

Ce soin agit en profondeur pour libérer des tensions, des blocages et des nœuds émotionnels.

Il ouvre la voie à un rééquilibrage global sur les plans physique, émotionnel, mental et énergétique.

Comment tu peux te sentir après le soin

Chaque personne réagit différemment selon son état du moment. Voici ce que tu pourrais observer :

- ✨ Sensation de légèreté ou de clarté intérieure.
- 💧 Émotions qui remontent (tristesse, colère, joie).
- 😴 Fatigue passagère suivie d'un regain d'énergie.
- 🌙 Rêves plus intenses ou porteurs de messages.
- 🤝 Besoin d'isolement ou de silence.

Conseils pour accompagner l'intégration

1. 💧 Hydrate-toi : bois de l'eau régulièrement.
2. 🛌 Repos : écoute ton corps, permets-toi de ralentir.
3. 📖 Écriture consciente : note tes ressentis, tes rêves.
4. 🌳 Ancrage : marche dans la nature, respire profondément.
5. 🧘 Méditation douce : respiration ou visualisation.
6. 🚿 Douche énergétique : imagine l'eau qui nettoie ton aura.

Exercices pratiques recommandés

1. Respiration de libération (5 minutes)

- Inspire une lumière pure par le nez.
- Expire par la bouche en relâchant ce qui est lourd.
- Répéter 5 minutes matin et soir.

✦ 2. L'écriture libératrice

- Écris tes émotions sans te censurer.
- Relis-toi si tu veux, puis déchire ou brûle la feuille en conscience.

✦ 3. Auto-ancrage par la visualisation

- Debout, visualise des racines qui descendent de tes pieds dans la Terre.
- Répète : « Je suis ancré(e), je suis en sécurité. »

✦ 4. Exercice du miroir bienveillant

- Regarde-toi dans un miroir.
- Répète une phrase positive comme : « Je mérite la paix et l'amour. »

📅 Suivi et continuité du travail

Un suivi de 1 soin/semaine est conseillé au début. Ensuite, les séances peuvent être espacées selon ton évolution.

✉ Conclusion

Accorde-toi douceur et bienveillance dans les jours qui viennent.
Chaque soin est une étape vers plus de liberté intérieure et de vitalité.

Avec gratitude 🙏

Fabienne IVENS

Tel: 0651242026

fabienne@un-souffle-dart-mot-ni.fr

www.un-souffle-dart-mot-ni.fr