

Colette Moutte

# Recettes du bien être





J'ai réuni toutes les techniques étudiées afin de contribuer à votre parfait bonheur.

De quelles techniques s'agit-il ?

- Programmation Neuro linguistique (P.N.L)
- Avatar : basé sur les croyances.
- « Reiki » est un mot japonais qui signifie Force de Vie Universelle. Le Reiki a 5 principes fondamentaux : reconnaissance, honnêteté, respect, liberté, paix.
- Chakras
- Visualisation
- Hypnose

Il s'agit donc de recettes. Ce recueil vous permettra d'aller directement à la source du souci du moment.

Vous ressentez un mal être, vous êtes mal dans votre tête, dans vos « baskets », vous êtes triste, l'engouement de la Vie s'est envolé, ce recueil est fait pour vous !

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à pratiquer.

**Vivez de merveilleux moments,  
vous le méritez !!!**



- **Vous avez un conflit**

Avec votre partenaire, vos amis. Faites un pas sur le côté (droite, gauche, ou, devant), ce changement de posture permet d'aborder la situation différemment et surtout de sortir de vos émotions du moment.

- ***Vous êtes en colère, amer, déçu, jaloux,...***

Acceptez ce sentiment du moment, afin de le dépasser. Aimez-vous, tel que vous êtes !!!! Acceptez toutes vos sensations bonnes ou mauvaises, nous ne sommes que des êtres humains !!!! Et nous sommes sur cette terre notre « planète bleue » pour grandir, évoluer, enfin tout simplement pour être pur, dans l'Amour, la tolérance, le respect de l'autre malgré les différences !!!

- **Comment devenir flexible en couple ?**

Si chaque couple se rendait compte que ce qu'ils font ne leur donne rien et faisait autre chose, la vie du couple deviendrait vite une expérience très intéressante. Prendre conscience de ce que vous

voulez vraiment vous apportera une fluidité dans votre couple.

Essayez de ne pas vous parler pendant quelques heures. Vous adopterez automatiquement un comportement différent, et, chacun deviendra intéressant aux yeux de l'autre, et peut être même plus intéressant qu'auparavant ! Même si vous ne changez pas de mode de comportement, vous inventerez au moins un nouveau contenu. Vous devrez, vous découvrir à nouveau. Ex : Monsieur donne sa chemise à Madame (repassage) Madame enfille la chemise (vous avez donc inventé un nouveau comportement) ou Monsieur donne sa chemise à Madame elle part dans la cuisine et lui prépare une tartine qu'elle lui tend. Essayez, vous verrez.

- **Vous êtes contrarié**

Par votre conjoint, votre partenaire, demandez vous avant de ressentir cette peine, cette sensation de malaise. « Serait-ce moi ? Est-ce ma projection ou la sienne ? »

- **Vous avez une contrariété due par une personne de votre entourage ou un client**

Cette personne vous dit quelque chose, une sensation désagréable surgit en vous, vous allez lui dire « Et si je te ou vous disais (vous citez mot pour mot la phrase énoncée) par ce dernier, que ressentirais tu ou ressentiriez vous ? Je vous garantis, soit la personne vous prie de l'excuser, soit cette personne sera tellement déconcertée qu'elle en sera toute confuse.