

MERCI DE LIRE BIEN ATTENTIVEMENT CES CONSIGNES

Bonjour,

Voici les consignes pour les soins suivants

ACTION

Merci de bien lire toutes les consignes aussitôt que tu reçois celles-ci.

Ces soins présentent des effets relativement rapides.
Plus ton mental sera apaisé et plus le soin sera efficace.

Afin d'apaiser le mental, je t'invite, une dizaine de minutes avant le soin, à te poser calmement et à laisser tes pensées divaguer, sans chercher à les contrôler ni à les arrêter. Si cela t'est difficile, tu peux également, dix minutes avant le soin, écrire tout ce qui te passe par la tête, sans réfléchir, afin de vider ton esprit.

Si les résultats sont probants, ne cherche pas à les observer. Sois juste à l'écoute de ce que tu perçois de différent dans les jours qui suivent le soin. Des choses telles que :

- Envie d'avancer
- Envie de redéfinir tes objectifs
- Envie de ressortir des vieux projets
- Envie de changement
- Envie de précipiter ceux-ci (mais c'est à éviter évidemment)
- Sentiment de ne plus être à ta place
- Sentiment d'avoir fait fausse route

Tout ceci est normal et fait partie du processus du soin, ne précipite rien et laisse-le soin agir pendant quelques jours afin de clarifier ton esprit et tes pensées.

Au moment du soin, tu peux soit vaquer à tes occupations soit, l'accueillir mais dans tous les cas, 10 minutes avant l'heure, je t'invite à prendre un moment au calme pour réceptionner celui-ci.

Si tu choisis de l'accueillir, il te suffit de te poser dans une posture agréable et de fermer les yeux puis, d'être à l'écoute de ton corps, de tes idées, de tes ressentis etc.

Le soin dure à peu près 30 minutes pour toi mais moi, je l'entame déjà avant. Il se peut donc que tu commences à en ressentir les effets 2 jours avant.

Certaines personnes ressentent et perçoivent plus que d'autres. Mais ne rien ressentir ne veut pas dire que le soin n'a pas agi !

Je t'enverrai mon rapport minimum 21 jours après le soin.

Ce rapport te permettra de comprendre ce que j'aurai fait et contiendra des pistes pour ancrer le soin dans la durée.

N'oublie pas !

- **Règle #1** : ce n'est pas parce que l'on ne ressent rien que rien ne se passe
- **Règle #2** : les effets ne se situent pas forcément là où on les attend.

Voilà donc pour les consignes.

Je te dis à bientôt.

MODELE DE RAPPORT DE SOIN

La plupart des soins que je propose ne se limitent pas à une intervention à l'heure que je vous aurai donnée. Si le soin dure généralement une demi-heure, je procède néanmoins à des ajustements tels que :

Jour J + 3 : consolidation du soin

Jour J + 7 : vérification de l'ancrage du soin

Jour J + 14 : nettoyage de ce qui n'avait pas pu être nettoyé au Jour J

Jour J + 21 : vérification et dernière consolidation.

Le rapport que je vous demande de me faire au Jour J + 7 **est fondamental** pour la suite des travaux auxquels je procède. Ainsi, **s'il est demandé** dans les consignes du soin, je vous serais reconnaissant de m'envoyer, sans faute, dès le 8^{ème} jour suivant le soin, un rapport basé sur le modèle qui suit :

Jour du soin :

Ressentis – émotions et sentiments – sommeil – appétit – choses qui ressortent (peine, colères etc)

Jour du soin + 1jour :

Ressentis – émotions – sommeil – appétit – vitalité – aperçu de ce qui s'exprime depuis le jour du soin. Premiers changements qui surviennent dans la manière d'aborder la vie, les gens, le boulot etc.

Jour du soin + 3 jours :

Petits changements que vous avez observés durant votre quotidien tels que : choses qui viennent à vous – détachement – légèreté ou lourdeur – sentiment de ne pas être à votre place etc

Jour du soin + 5 jours :

Petits changements que vous avez observés durant votre quotidien tels que : choses qui viennent à vous – détachement – légèreté ou lourdeur – sentiment de ne pas être à votre place – nouvelles envies, nouvelles idées, idées d'ailleurs – envie de changement – démotivation ou nouvelle motivation, idées plus claires etc

Jour du soin + 7 jours :

Changements ou choses inchangées depuis le soin.

Règles prématurées, plus ou moins abondantes ?

Sommeil perturbé ou plus profond ?

Rêves plus clairs ou ayant disparus ?

Colères et conflits qui émergent ?

Peines ou tristesse ?

Etc

Attention :

Il est primordial que je reçoive un rapport basé sur ce modèle.

Si le soin concerne une autre personne, demandez-lui comment ça s'est passé.

Si le soin concerne un enfant, observez ce qui sort de ses habitudes tel que :

Appétit plus ou moins fort

Sommeil perturbé

Décrochage ou accrochage scolaire

Émotions qui s'expriment

Colères

Affirmation de soi

Humeurs

Et tous les changements que vous pouvez observer.

Un soin se fait à deux ! Je fais ma part du travail, la votre consiste à me tenir informé. Cela fait partie du soin !