

## ***MERCI DE LIRE BIEN ATTENTIVEMENT CES CONSIGNES***

Bonjour,

Voici les consignes pour le soin *Christique*. Merci de bien lire toutes les consignes aussitôt que tu reçois celles-ci.

Ce soin a pour vocation de t'aider à développer des valeurs stables et d'installer des émotions positives ainsi que bienveillance et empathie dans ta vie.

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 :

- Sentiment de ressentir un amour profond
- Sentiment d'être enveloppé de bien-être, d'amour
- Sentiment de t'ouvrir à de nouvelles perceptions
- Sentiment de retrouver ta place au sein de cet Univers
- Impression de plénitude
- Impression de force et de stabilité intérieure.

Les consignes au moment du soin sont les suivantes :

- 10 minutes avant le soin (l'heure t'a été transmise), te vider l'esprit
- Pendant le soin, t'installer confortablement et être à l'écoute de tes ressentis, de tes idées, des images qui te traversent l'esprit etc
- Après le soin, prendre quelques minutes pour revenir à toi, ne pas faire de travaux lourds pendant une petite demi-heure.
- Après le soin, noter tes premières impressions.
- Au jour J+7, m'envoyer ton compte rendu sur base du modèle tout en bas de ce texte

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.

Jusqu'à présent, il n'est jamais arrivé que les gens ne ressentent rien mais si cela arrive, ce n'est pas inquiétant. N'oublie pas qu'un soin agit pleinement au moment où tu es prêt/e à le recevoir et quand tu y penses le moins.

Je t'envoierai 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<sup>ème</sup> 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 !