

EXERCICE ACCEPTATION DE SOI

Travail a faire durant 7 jours consécutifs, puis espacez une fois par mois.

- Faire de profondes respirations
- Fixez le centre de la maquette et dites : « **Heyé ascher heyé** » 21 fois
- Fermez les yeux, faites 3 respirations
- A nouveau fixez le centre de la maquette et dites : « **Heyé ascher heyé** » 21 fois
- Fermez les yeux, faites 3 respirations et relacher.