

## LA DOUCHE ÉNERGÉTIQUE

Cette technique est simple et rapide. Vous pouvez l'utiliser autant le matin au réveil que le soir avant de vous coucher. Elle peut être utilisée également à toute heure du jour.



**DURÉE APPROXIMATIVE:** entre 3 et 5 minutes.

### **PROCÉDURE :**

- ✓ Lorsque vous entrez dans votre douche, imaginez et ressentez toutes les émotions que vous avez éprouvées durant la journée et que vous souhaitez évacuer;
- ✓ Si vous en ressentez le besoin, fermez les yeux pour faciliter la visualisation;
- ✓ Prenez une grande inspiration et laissez couler le jet de douche sur votre chakra coronal ou 7e chakra sur le dessus de votre tête;
- ✓ Imaginez une belle lumière de couleur violette qui vient purifier l'eau de la douche qui perle sur votre corps;
- ✓ Expirez lentement chaque émotion et chacune de vos pensées;
- ✓ Si vous ressentez le besoin de pleurer ou d'exprimer d'autres émotions, faites-le;
- ✓ Lorsque vous sentez le calme revenir en vous, retournez-vous et puis, laissez couler l'eau également sur votre nuque afin de purifier aussi vos épaules. Ainsi, vous retirerez tous les fardeaux, la pression, les émotions résiduelles et/ou les tensions présentes ;
- ✓ Expirez profondément quelques instants en visualisant une seconde fois tous vos tracas, vos émotions ou pensées s'écouler dans le drain de la douche.

Lorsque vous aurez terminé et que vous sortirez de votre douche, vous aurez un **SENTIMENT DE PROPRETÉ INTÉRIEURE ET DE LÉGÈRETÉ.**

Nous utilisons tous inconsciemment cette technique. Toutefois, le fait de la pratiquer de façon **CONSCIENTE** permet à votre système énergétique de se purifier plus facilement.

**À VOS SAVONS! et SVP ! Soyez toute de même écoresponsable en utilisant des produits bons pour l'environnement et éviter la surconsommation d'eau. - Gaïa vous dit MERCI 🙏**