



# 9 Habitudes pour être bien dans sa peau au quotidien

Fais de ton quotidien  
une œuvre d'art

# Commencez dès aujourd'hui

---

Toutes les activités de ce ebook peuvent être pratiquées au quotidien pour en ressentir le plus d'effets positifs !



## 1. Regarder les couleurs et la vie autour de vous

Soyez toujours présent dans votre vie. C'est plus simple que ce que vous vous imaginez.

Il suffit de faire ce que nous pouvons appeler la méditation active ; regardez attentivement pendant 2 minutes un objet, une fleur, un tableau, quelque chose qui attire votre regard.

## 2. Poser des questions

Soyez toujours dans la question.

Cela a changé complètement la façon dont je suis en train de créer ma réalité.

Commencez la journée par dire : "Que puis-je être, faire, avoir, créer ou générer qui ferait de ma vie et du monde un meilleur endroit ?"

Laissez tout simplement cette question ouverte en étant présent dans votre vie sans aucune attente ou projection.



## 3. Exprimer votre gratitude

La première personne envers laquelle vous pouvez et devez exprimer votre gratitude et votre reconnaissance : c'est vous-même.

Je vous invite à ajouter à votre journal toutes les réussites de la journée et les petites et grandes choses pour lesquelles vous êtes dans la gratitude.

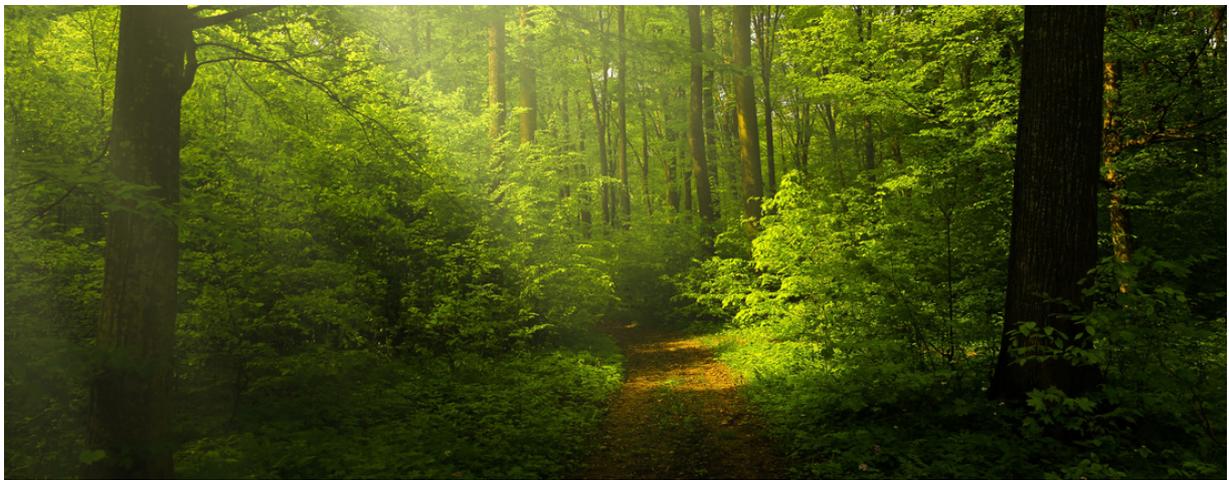
Ce sont des choses tout à fait courantes et cela peut sembler idiot mais pensez à votre vie avant le virus et toutes les choses que l'on pensait normales et qui nous manquent aujourd'hui...

## 4. Se connecter avec la nature

La connexion avec la nature peut se faire à travers :

- une promenade dans le parc ;
- les plantes que vous avez dans la maison ;
- des exercices de communion avec la Terre ;
- des documentaires ou des livres ayant comme sujet la nature, l'environnement, la forêt, l'agriculture, etc.

A vous de découvrir comment la nature peut vous régénérer et vous procurer du bien-être.



## 5. Faire des choses qui vous apportent de la joie, du bonheur

Faire des activités qui vous apportent de la joie, du bonheur, doit devenir une priorité pour vous et votre bien-être. Cela peut être :

- de la peinture ou de la danse libre ;
- des vocalises (attention aux oreilles des voisins, qu'elles ne saignent pas trop... HAHA) ;
- apprendre de nouvelles choses comme jouer au piano, coudre, etc...
- faire des recherches sur un sujet qui vous passionne beaucoup.

Prenez en compte que cela ne nécessite pas énormément de temps !

## 6. Libérer vos émotions

La libération des émotions peut se faire de plusieurs façons :

- les écrire sur un papier sous forme de lettres et après utiliser des techniques de liberté émotionnelle (EFT) en lisant ce que vous avez écrit ;
- à travers une facilitation Access avec l'aide d'un facilitateur ;
- en criant vos émotions (vous pouvez utiliser un coussin pour atténuer le bruit) ;
- avec des mouvements, l'idée est de faire bouger votre corps dans tous les sens pour libérer les tensions ou émotions.

Libérer ses émotions peut prendre entre 10 min et quelques heures ou même plus en fonction de leur intensité, la quantité et aussi si vous le faites tout seul ou accompagné.



## 7. Sourire, ce cadeau

Un sourire est le meilleur cadeau que nous pouvons offrir autour de nous.

Cela peut être votre propre sourire ou au contraire apporter le sourire à quelqu'un, à travers un geste, un compliment ou un petit coup de main. 😊

## 8. Recevoir et offrir la contribution

Tout autour de nous peut apporter une contribution dans notre vie ou peut recevoir de la contribution de notre part, il suffit d'être présent avec chaque action, chaque objet, chaque être et énergie autour de nous et tout simplement offrir et recevoir.

Une des manières de faire ça de façon plus consciente est de poser des questions ouvertes, par exemple :

Quelle contribution je peux recevoir/ être ici ?

Et suivez l'énergie ! 😊



## 9. Et si nous commençons et finissons notre journée avec un regard dans le miroir ?

Quand nous sommes en train de nous regarder dans le miroir, nous pouvons nous dire :

- Comment puis-je me reconnaître aujourd'hui ?
- Je souhaite me dire merci pour...?
- Qu'est-ce que je peux faire pour m'honorer aujourd'hui ?
- Etais-je dans la permissivité avec moi-même aujourd'hui ?
- Me suis-je donné assez d'espace pour être vulnérable ?
- Ai-je suffisamment confiance en moi aujourd'hui ?



## A propos de l'auteur

Facilitatrice Access Bars (un ensemble d'outils et de processus qui font partie de Access Consciousness) dont le but est de faciliter en chacun de nous une plus grande ouverture à la conscience.

La conscience inclut tout et ne juge rien.

Elle est la capacité de s'éveiller en permanence à plus de possibilités, plus de choix et plus de vie.

Je t'invite à prendre ton rendez-vous de bilan de situation gratuit qui te permettra de créer ton plan d'action pour passer à la prochaine étape.

[\*\*JE PRENDS MON RDV GRATUIT\*\*](#)

Mirela Ivascu