

Le changement est en route 😊

Être en gratitude de chaque instant

Toujours porter son attention sur les points positifs

Sortir du jugement, en comprenant que les comportements néfastes des autres sont simplement un manque d'amour d'eux.

Faire 30 minutes d'exercice physique pour bouger votre corps chaque matin.

Manger moins et manger mieux

Privilégier le cru et le vivant

Ne plus rentrer dans les polémiques sur lesquels nous n'avons aucun pouvoir

Faire confiance à la vie

Écouter son cœur, ne pas aller où vous n'avez pas envie d'aller.

Retirer tout ce qui baisse les vibrations tels que les médias, le tabac, le stress...

Repérer tous les signes d'amour provenant de l'invisible

Faire des choix de cœur et non de peur

Chaque soir, écrire sur un cahier tout ce qui vous a frustré dans le courant de la journée

Transformer toutes émotions négatives en moteur d'action

Développer son relationnel en accord avec cet objectif

Se libérer chaque jour de plus en plus de ses peurs

Solliciter ses guides dès lors que l'on est dans le doute

Porter son focus sur l'abondance, l'amour et l'invisible

Se libérer de tout jugement, et fuir les situations qui portent à juger

Ne plus juger ses propres décisions, comportements et attitudes

Vivre un maximum de votre temps en conscience dans l'instant présent

Se garder 2 heures minimum chaque jour pour soi et pour soi seul

Passer un maximum de temps dans la nature

Garder son autonomie et son indépendance, même en couple

**Travailler sur son objectif à 10 ans, un rêve surpuissant,
Au-delà de ce que nous pourrions qualifier de réalisable !**