



3 exercices pratiques pour libérer l'anxiété avec les soins quantiques

✨ Exercice #1

Le détective intérieur

Erreur ciblée : Suridentification aux pensées

Durée : 3 à 5 minutes

Objectif : Observer tes pensées sans t'y identifier, pour retrouver du recul et de la clarté mentale.

Instructions :

1. Installe-toi dans un endroit calme, ferme les yeux.
2. Respire profondément 3 fois.
3. Imagine que tu es un détective bienveillant. Ton esprit est un tableau blanc où les pensées défilent.
4. Observe chaque pensée sans jugement et nomme-la mentalement : *peur, jugement, anticipation, comparaison...*
5. Visualise une bulle qui emporte chaque pensée vers le ciel.

✨ **Astuce** : Tu peux jouer une musique douce pour t'accompagner dans ce voyage intérieur.

✨ Exercice #2

Respiration d'ancrage émotionnel

Erreur ciblée : Accumulation des charges émotionnelles

Durée : 5 à 10 minutes

Objectif : Libérer les tensions émotionnelles et ramener la paix dans le corps.

Instructions :

1. Assieds-toi ou allonge-toi confortablement.
2. Ferme les yeux et pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.
3. Respire lentement et profondément.
4. Demande-toi : *Où est-ce que je ressens l'anxiété aujourd'hui dans mon corps ?*
5. Respire une lumière dorée dans cette zone et expire la tension comme un nuage sombre.
6. Répète pendant quelques minutes.

✨ **Bonus :** Dessine ou écris ce que tu as ressenti dans ton journal pour aller encore plus loin.

✨ Exercice #3

Changer de fréquence

Erreur ciblée : Désalignement énergétique

Durée : 3 à 5 minutes (le matin ou le soir)

Objectif : Reconnecter à une fréquence plus douce et alignée.

Instructions :

1. Pense à un moment où tu t'es senti(e) en paix.
2. Ferme les yeux et revis ce souvenir avec les 5 sens : qu'est-ce que tu voyais ? entendais ? ressentais ?
3. Laisse cette sensation s'étendre dans tout ton corps.
4. Répète : *"Je choisis de vibrer à la fréquence de la paix aujourd'hui."*

✨ **Version express** : Sous la douche ou en marchant, imagine que l'eau ou l'air purifie ton champ énergétique.

**Ces exercices peuvent être réalisés chaque jour ou selon ton besoin du moment.
Plus tu les intègres, plus tu sentiras les changements vibratoires s'ancrer en toi.**

Avec douceur et puissance,
Marie-Josée St-Pierre