

Do-it-yourself Exercice « Vitalité »

La vitalité peut être réveillée dans tout votre corps grâce à cet exercice effectué encore et encore. Avec le temps, votre vitalité se coince dans votre corps et vous serez étonné de voir que cet exercice simple permettra de nettoyer les vieilles zones qui étaient léthargiques ou «endormies».

Il se peut que diverses douleurs et inconforts apparaissent juste là où votre attention n'est pas fixée. Il peut aussi y avoir un sentiment d'être «engourdi». Faites cette liste plusieurs fois.

L'audition permet de nettoyer ces anciennes zones – avec pour résultat une amélioration de votre vigilance, santé physique et mentale.

Sentez la vitalité ou le plein sentiment d'être de votre corps

Prenez conscience de la vitalité et de la pleine réalité de chacune des parties du corps suivantes. Ne ressentez que la vie qui circule dans la partie désignée:

Ressentez la vitalité de ...

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| 1. votre main droite. | 16. votre oreille droite. |
| 2. votre main gauche. | 17. votre joue droite. |
| 3. l'arrière de votre tête. | 18. votre front. |
| 4. votre pied droit. | 19. votre oreille gauche. |
| 5. votre pied gauche. | 20. votre joue gauche. |
| 6. votre genou droit. | 21. votre épaule droite. |
| 7. votre estomac. | 22. votre épaule gauche. |
| 8. votre genou gauche. | 23. votre cou. |
| 9. votre dos. | 24. votre cerveau. |
| 10. votre langue. | 25. votre côté droit. |
| 11. vos reins. | 26. votre côté gauche. |
| 12. votre jambe droite. | 27. tous vos doigts. |
| 13. votre bras droit. | 28. votre nez. |
| 14. votre jambe gauche. | 29. votre menton. |
| 15. votre bras gauche. | |

Apprenez d'où proviennent les douleurs! L'audition peut éliminer la douleur.

*Pour toute question ou davantage d'informations, contactez nous,
nous serons heureux de vous aider!*