

Do-it-yourself Exercice « Tenir les Coins »

L'exercice «Tenir les coins» vous fera paraître et agir de façon plus jeune. Endormez-vous plus vite, dormez mieux, devenez plus calme. Vous pouvez faire cet exercice où que vous soyez, tous les jours, même dans le train!

Vous pouvez faire cet exercice durant deux minutes (minimum) ou deux heures; et vous en retirerez toujours un bénéfice. Peu importe ce qui se passe durant l'exercice, continuez simplement à tenir les deux coins sans penser.

Désirez-vous paraître et agir de façon plus jeune?

1. Asseyez-vous à peu près au milieu de la pièce.
2. Fermez les yeux et «contactez» les deux coins supérieurs de la chambre derrière vous.
3. Ensuite, maintenez bien ces deux coins. Ne bougez pas et ne pensez pas.
4. Restez uniquement intéressé par ces deux coins.

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

Effacer ou éliminer la douleur physique, les souffrances d'une vie, et la vitalité revient! – L. Ron Hubbard

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