

ASTUCES SIMPLES POUR RENFORCER VOTRE BIEN -ETRE



Reguina GADJIEVA
Magnétiseuse
&
Praticienne en PNL

PRESENTATION

Bienvenue dans ce guide dédié à votre bien-être !

Je m'appelle Reguina praticienne en Programmation Neuro-Linguistique (PNL) et magnétiseuse. J'accompagne des personnes à retrouver équilibre et harmonie dans leur vie quotidienne. Mon objectif avec cet e-book est de partager des astuces simples, efficaces et accessibles à tous, pour vous aider à renforcer votre bien-être mental et physique.

Vous n'avez pas besoin d'être expert pour commencer à vous sentir mieux. Quelques gestes simples et des pratiques régulières peuvent faire toute la différence.



1. Astuce pratique : auto-magnétisme pour rééquilibrer vos énergies

❖ Notre corps est un système énergétique complexe. Nos émotions, nos pensées et nos actions influencent directement notre équilibre énergétique. Lorsqu'une émotion négative persiste, cela peut provoquer des blocages énergétiques qui se manifestent sous forme de stress, de fatigue, voire de malaise physique. Le magnétisme est une méthode douce qui permet de rétablir cet équilibre naturel.

❖ Exercice

Essayez cet exercice simple de magnétisme pour retrouver calme et clarté :

1. Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux.
2. Placez vos mains sur votre poitrine, juste au-dessus du cœur.
3. Respirez profondément en visualisant une lumière douce et chaude, une lumière blanche. Ressentez la dans votre poitrine
4. Imaginez cette lumière se diffuser dans tout votre corps, dégageant les tensions.
5. Restez dans cet état quelques minutes jusqu'à sentir un apaisement.

Pratiqué régulièrement, cet exercice vous aidera à équilibrer votre énergie et à apaiser votre esprit.

2. La Programmation Neuro - Linguistique au Service de votre Esprit

❖ La PNL est une approche qui permet de reprogrammer notre cerveau en changeant la façon dont nous percevons et interprétons le monde. Elle peut être particulièrement utile pour modifier des schémas de pensée négatifs qui affectent notre bien-être.

❖ **Astuce pratique : Transformer une pensée négative**

1. Prenez un moment pour identifier une pensée négative qui revient souvent.
2. Demandez-vous : que ressentez-vous lorsque cette pensée surgit ? Où se situe ce ressenti dans votre corps ? Faites une introspection pour pouvoir la visualiser ensuite.
3. Visualisez cette pensée comme une image devant vous avec ses couleurs, l'odeur, la saveur.
4. Maintenant, pensez à une idée positive, quelque chose qui vous rend heureux : par exemple à votre passion.
5. De la même manière, imaginez cette pensée positive, pleine de vie et de joie : visualisez la, tel un cadre, avec sa couleur, son odeur, son bruit...laissez place à votre imagination.
6. Désormais, essayez de repenser à cette pensée négative et éloignez de vous l'image associée à celle-ci. Tout en éloignant cette image, vous imaginez sa transformation: remplacez ses caractéristiques par celle de l'image associée à votre pensée positive.
7. Imprégnez vous de la sensation que cette nouvelle image vous procure

Avec la pratique, vous constaterez que vous pouvez modifier votre état émotionnel en quelques minutes.

3. Astuces Naturelles pour Libérer le Stress

❖ Le stress est l'un des principaux freins à notre bien-être.

Heureusement, des méthodes simples existent pour s'en libérer. La visualisation, par exemple, est une technique puissante pour relâcher les tensions mentales et physiques.

❖ *Astuce pratique : Visualisation pour apaiser le stress*

1. Trouvez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.
2. Asseyez-vous confortablement et fermez les yeux.
3. Imaginez-vous dans un lieu que vous adorez, peut-être une plage, une forêt ou un espace qui vous apaise.
4. Visualisez chaque détail : la couleur du ciel, la douceur de l'air, les sons autour de vous.
5. Prenez des respirations profondes et laissez cette scène vous envelopper de calme.
6. Restez dans cet état aussi longtemps que nécessaire.

Cette pratique quotidienne vous aidera à mieux gérer les périodes de stress.

4. Créer une Routine de Bien-Être

❖ Le bien-être ne vient pas en un jour, mais avec des habitudes simples et régulières, il devient une réalité. Voici une courte routine matinale que vous pouvez intégrer dès aujourd'hui pour commencer chaque jour avec une énergie positive.

❖ *Astuce pratique : La routine du matin en 5 minutes*

1. Étape 1 : Respirez consciemment (1 minute)

Dès votre réveil, prenez une minute pour faire de profondes respirations. Inspirez par le nez, expirez par la bouche, en vous concentrant sur votre souffle.

2. Étape 2 : Ancrage rapide (1 minute)

Asseyez-vous les pieds bien ancrés au sol. Fermez les yeux et visualisez des racines qui sortent de vos pieds et vous connectent à la terre. Sentez cette force monter en vous.

3. Étape 3 : Pensée positive (3 minutes)

Réfléchissez à une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant(e) ou à un objectif positif pour la journée. Imaginez-vous déjà en train de l'accomplir et ressentez la satisfaction que cela vous procure.

Avec cette simple routine, vous commencerez votre journée dans un état d'esprit positif et prêt(e) à affronter vos défis.

4. Conclusion : Une Invitation à Explorer Plus Loin

Ces astuces sont un point de départ vers un bien-être plus équilibré et durable. En intégrant ces pratiques à votre quotidien, vous remarquerez des changements subtils mais profonds dans votre vie.

Si vous souhaitez approfondir votre cheminement, je propose des séances individuelles pour un accompagnement sur mesure.

