



..... ARIANE DERIVAZ - BURNAT

Conseil santé, conseil bonheur..

Prendre soin de son bonheur, vivre ses rêves, c'est prendre soin de sa santé tant physique, que psychique et émotionnelle, relationnelle et affective, professionnelle, financière ainsi que spirituelle!

Ne perdez plus de temps à rêver ou à déprimer... passez à la pratique, agissez pour changer votre vie! Ci-dessous, un fil conducteur pour vous y aider:

1. Mettre sur papier

Mettez sur papier ce qui, pour vous uniquement (sans jugement AUCUN, du style « tu rêves... tu vois trop grand... tu es égoïste... tu n'as pas fait les études pour... tu es trop jeune ou trop âgé... »), correspond à la note maximum de 10 pour chacun des domaines cités ci-après. Partez du moment présent et prenez note (avec tous les détails) de ce que vous vous souhaitez, de ce qui correspond à votre 10...

- **Physiquement** (ex. plus d'endurance, votre poids idéal, guérison de..., du temps et de la vitalité pour...).
- **Psychiquement/Emotionnellement** (ex. confiance, mémorisation, concentration, positivisme...).
- **Relationnellement/Affectivement** (ex. réconciliation familiale, recréer un réseau social, une relation amoureuse joyeuse, complice...).
- **Professionnellement** (ex. études de..., se mettre à son compte, changer d'entreprise, travailler avec un patron et des collègues motivants et reconnaissants...).
- **Financièrement** (ex. gagner plus, augmenter vos réserves, investir dans l'immobilier ou... pouvoir vous offrir des vacances, une nouvelle voiture... obtenir l'argent nécessaire à vos projets...).
- **Spirituellement** (ex. entrer en contact avec vos guides, communiquer avec les élémentaux, vibrer et rayonner votre divinité...).

Une fois ceci posé...



2) Etablir votre barème de satisfaction

Etablissez votre barème de satisfaction, en estimant et en donnant une note de 1 à 10, note qui correspondra à là où vous en êtes ici et maintenant par rapport à vos souhaits.

Reprenons le physique pour exemple : aujourd'hui vous travaillez 12 heures par jour, vous mangez sur le pouce et votre balance affiche 10 kg de trop..., ceci vous donnera une note que vous estimerez peut-être à 4 sur vos 10 souhaités.

Ces notes correspondent à des valeurs, vos valeurs personnelles et j'aime à appeler ces valeurs, des **valeurs nettes** car, comme en économie, nous avons le pouvoir d'augmenter ces dites-valeurs ! Passer en très peu de temps de 4 à 5, voire plus, est tout à fait possible et avec des outils simples et à la portée de tous.

Dans les ateliers «Let's Feel Good», nous travaillons avec **3 outils principaux**, que sont :

Les **actes concrets** à appliquer dans la vie de tous les jours qui provoqueront le changement.

Un travail très simple de libération des attaches liées aux **mémoires karmiques**, personnelles, familiales et/ou collectives (attaches empêchant le changement parfois plus que de raison...).

Travail sur vos corps énergétiques à l'aide de phrases magiques, des guides et des maîtres ascensionnés.

Toutes ces techniques ne pouvant être détaillées dans cet article, je vous donne déjà, ci-dessous, quelques outils pratiques pour augmenter vos valeurs nettes.

PHYSIQUEMENT

- Protégez-vous des pollutions électromagnétiques, de l'air, de l'eau... par des technologies appropriées comme des coupes-ondes, un filtre à air/ionisateur, un filtre à eau, faire de l'eau diamant...
- Créez un environnement, un habitat, un lieu de travail agréable, harmonieux, à l'aide du feng-shui, de la géobiologie, de diffusion d'huiles essentielles...
- Choisissez votre programme télévision, radio, ceux qui vous portent, qui vous rendent joyeux, sereins !
- Remettez-vous au sport..parquez votre voiture à 15 mn à pied de votre rendez-vous, bannissez les ascenseurs...pratiquez quelques exercices énergétiques le matin au réveil, ex. les 5 thibétains.

NUTRITIONNELLEMENT

- Trouvez le mode alimentaire qui vous convient, qui va soutenir votre chimie cérébrale... Les bons plans et en combinaison : les index glycémiques de Montignac – les groupes sanguins d'Adamo – les glandes dominantes d'Abraham – Mars et Vénus au régime de John Gray... et de préférence, bio, frais, de saison, du pays, varié, commerce équitable et équilibré au niveau protéines, glucides, graisses, minéraux, vitamines et EAU.



EMOTIONNELLEMENT

- Fleurs de Bach ou autres..
- Prendre conscience de comment vous vous sentez dans la situation, nommez cette émotion désagréable et demandez à vos guides, votre centre divin l'émotion contraire, en pensant à observer le changement au fur et à mesure de la journée et à remercier...
- Osez dire oui ou non à ce qui correspond à vos 10, faites le tri, en assumant les responsabilités de la non-compréhension de votre entourage car vous changez et ils n'ont pas l'habitude ou refusent le changement pour eux-mêmes et ils vous le renvoient d'une manière parfois très dure!

MENTALEMENT

- Imaginez, créez-vous des images, des sensations de ce que vous vous souhaitez, afin de l'attirer...! L'Univers répondant toujours aux demandes et, qu'elles soient bonnes ou mauvaises, alors mieux vaut rêver vos souhaits que penser vos peurs, vos doutes!
- Lisez le discours d'investiture de Nelson Mandela (1994).
- Voir le film « Le Secret », il existe également des livres au sujet de la loi de l'attraction.
- Répétez la phrase des méditations d'Emoto (ou ho'opono pono) pour un élément (ex. la mer du Japon), une personne, une partie de vous qui souffre : « je suis désolé, je te demande pardon, je t'aime et je te remercie ».

FINANCIÈREMENT ET PROFESSIONNELLEMENT

- Répétez les phrases magiques des cartes du tarot d'Elaine Kibaro.
- Osez créer, agir selon votre intuition pour développer votre potentiel.
- Vendez-vous, affirmez-vous, positionnez-vous plutôt que de vous justifier...
- Inscrivez-vous et allez au bout de la formation vous ouvrant de nouvelles portes.
- Travaillez sur vos croyances liées au manque...
- Jouez au jeu « riche & conscient ».

DIVINEMENT, ENERGÉTIQUEMENT OU SPIRITUELLEMENT

- Demandez de l'aide, nommez ce que vous souhaitez vraiment (le demander parfois avec autorité et fermeté, ça fonctionne beaucoup mieux..), à vos guides, vos chers disparus, vos anges gardiens, les archanges, votre centre divin, les maîtres ascensionnés ou selon vos croyances.
- Entrez en communication avec la nature, le règne animal, végétal, les élémentaux, les fleurs... ils ont beaucoup à nous offrir!
- Méditez, priez...
- Emplissez votre vie de beauté, d'amour et de détachement de la personnalité, de l'ego (mieux vaut parfois choisir le bonheur plutôt que d'avoir raison!!!)

« PROSPÉRITÉ »

Combinaison
d'essences florales
« prospérité »
de Findhorn
Abondance à tous
les niveaux...



Bruyère cendrée (pour nourrir votre foi en vous et vos ambitions élevées), *Campanule*, *Chou*, *Laurier* (ordonne l'esprit afin de faire se rencontrer vos idées et vos idéaux), *Roquette de mer* (pour s'ouvrir à tous les niveaux), *Rose Alba*, *Sureau* (stimule la force intérieure, la confiance et le dynamisme).

Vous créer votre paradis sur terre, dans le moment présent, avec des outils simples, pas-à-pas, dans le respect de soi (donc forcément des autres!), de vos propres besoins, ceux qui nourrissent votre cœur, votre corps et votre âme, est possible, pour autant que vous sachiez voir et (vous) remercier pour tous les progrès accomplis (**tenir un journal de bord**) et vous verrez votre baromètre de satisfaction évoluer de + en + vers le haut, vers vos 10. Voir ainsi vos valeurs nettes augmenter progressivement, par rapport à votre propre travail d'introspection et de mises en application de certains changements d'habitudes, d'attitudes ou par l'utilisation d'outils pratiques et thérapeutiques, vous rendra de + en + assuré, confiant en vous, en la Vie, joyeux et puissant dans la création et la matérialisation de votre paradis sur terre; arrivé à cette étape, évitez de prendre la grosse tête et restez dans la bienveillance, la communication et l'Amour!!

Exit les frustrations, les privations, le manque et bienvenue à l'abondance dans la conscience divine, c'est ce que je nous souhaite à tous.

Ariane
Derivaz-Burnat

Kinésologue,
chromothérapeute
& tarologue

Voir programme sous:
www.letsfeelgood.ch