

SOIN PEURS ET RESISTANCES

MAIL A CONSERVER PRECIEUSEMENT

Hello !

J'ai bien noté ton inscription pour le soin individuel avec Lulumineuse sur le thème "Peurs et Résistances". A réception de ton formulaire, je la préviendrai.

Je t'invite à trouver et lire la préparation ci-après.

Ton soin aura lieu dans les 3 jours suivant la réception des modalités du soin.

Les astuces de Lulu sont à mettre en pratique dans le courant des 3 jours à venir.

Lulu fera ton soin dans le moment le plus idéal dans le courant de ces jours (impossible donc de te donner un horaire et/ou jour précis).

Au 4ème jour, tu découvriras le retour de soin transmis en même temps que les modalités.

D'autre part, voici un audio de préparation à écouter dans un moment calme de ton choix.

Tu peux l'écouter autant de fois que l'envie et l'idée te vient, durant ces 3 jours :-)

<https://soundcloud.com/lucile-houssin-nmd/peurs-liberation/s-FNlbo>

Aussi voici quelques outils pour te guider lors de ce soin (facultatif mais bien utile) :

<http://www.lulumineuse.com/pages/faq-des-s-de-lulu.html>

<http://www.lulumineuse.com/pages/fascicule-d-aide.html>

<http://www.lulumineuse.com/pages/s-a-lire/tuyaux-pour-les-s.html>

IMPORTANT ! :

Concernant, les personnes vivant à l'étranger, Lulu sera avertie de votre décalage horaire et en tiendra compte afin que votre soin soit effectué pendant votre dodo.

Dans ce cas et si cela n'est pas déjà fait, merci de me préciser votre décalage horaire dans le formulaire, dans l'encadré prévu à cet effet.

IMPORTANT ! :

Concernant les personnes ayant opté pour un règlement par chèque ou virement, Lulu vous fait entièrement confiance pour la bonne réception de votre paiement.

GRAND merci, GROS bisous et MERVEILLEUX soin !

Stéphanie (assistante de Lulu)

SOIN PEURS ET RESISTANCES

Voici tous les conseils et astuces fournis par Lulu pour recevoir ton soin (à conserver précieusement, voire à t'imprimer) :

Voici 4 conseils importants à mettre en place avant ton soin dans la journée précédant ton soin, afin de le recevoir dans les meilleures conditions.

Suis les au mieux et selon tes possibilités. Ce ne sont pas des obligations mais des recommandations :)



- Boire beaucoup d'eau (mais pas juste avant de te coucher ^^). --> dans le courant de la journée
- Éviter de manger de la viande ou des aliments trop gras (le plexus solaire englobe tout le système digestif et il est essentiel pour recevoir le soin, alors aidons-le ^^). --> dans le courant de la journée
- Être un maximum dans l'instant présent (bien que c'est un conseil à s'appliquer tous les jours, le soir du soin, évite d'alimenter des pensées d'attentes, d'appréhension ou de nourrir des doutes en tout genres). --> dans le courant de la journée
- Le soir du soin, privilégie une activité douce et reposée comme la lecture, le dessin, l'écoute d'une musique lente ou encore l'écriture. --> dans le courant de la journée, si possible

Ton soin s'effectuera entre 2h et 5h du matin (heure française), c'est à dire lorsque tes filtres seront en état de veille. Un bonne occasion pour harmoniser tes énergies en douceur, tout en ayant un résultat efficace.

Voici maintenant les astuces pour maximiser ton soin. Là encore, rien n'est obligatoire, ce sont simplement des tuyaux pour que tu puisses tirer meilleur parti de ton soin :)



- Avant de dormir, --> **dans le courant de la journée** lors de ton rituel du soir (brosser les dents, se mettre en pyjama...) cultive cette intention très claire : "Cette nuit je suis disposé(e) avec Amour à recevoir un soin merveilleux pour illuminer mes énergies." + écouter l'audio de Lulu fourni en 1ère page.

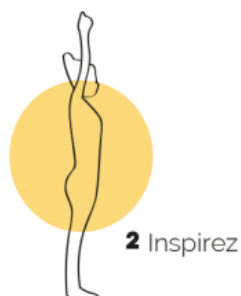
- Ajoute un petit post-it sous ton oreiller pour t'aider à poser et à vibrer cette intention. Tu peux y écrire la phrase ci-dessus ou encore "Je m'Aime" "Gratitude" "AMOUR". --> **que tu portes sur toi, sac à main, poche de pantalon etc.**

SOIN PEURS ET RESISTANCES

- Prends conscience de ce fait : Durant cette nuit de soin, --> **durant la journée** tu seras aussi acteur(trice) de ton soin. Lorsque tu t'éveilleras, tu garderas en mémoire ce que tu devras et il ne sera pas utile de s'imposer des tonnes de pensées dès que tu auras ouvert les yeux.

Pour ces soins en particulier, je vous conseille fortement de réaliser en amont et à la suite de votre soin la salutation au soleil (**facultatif**), à réaliser dès le lever, afin d'optimiser un maximum la circulation énergétique, et si cela est difficile pour vous, ne pratiquez pas ces exercices.

LA SALUTATION AU SOLEIL



Nous vous souhaitons un merveilleux soin !
Lulu & Stéphanie qui t'embrassent