Livret de mes avancées

Florence TOUTUT

Pour écouter la séance de sophrologie, les fréquences/ondes

- Installez-vous confortablement dans un lieu calme et apaisant.
Vous avez fait en sorte que rien ne vienne vous déranger: téléphone, taches ménagéres etc....
- Pour les débuts je conseille de vous allonger pour pouvoir vous entrainer quand vous êtes en pause, à la sieste, le soir avant de dormir
puis quand vous le ressentirez, en position assis et/ou debout
- Trouver la bonne position, la tête, écarter les bras, bouger le bassin, les jambes
- Pour une immersion totale mettre un casque ou des écouteurs afin d'être bien isolé
- Pour une sensation plus agréable ne pas hésiter à vous recouvrir d'une petite couverture pour ne pas avoir froid de part la posiion statique

Fermez les yeux, et tout en ressentant votre respiration, le ventre/ la poitrine
dîtes vous intérieurement votre intention, votre objectif du jour
en vous accordant ce moment de pause, que pour vous
Ne cherchez pas à contrôler, à analyser, à juger
Ressentez juste

Lors de la séance de sophrologie, n'hésitez pas à répéter intérieurement
les mots que vous entendez, si vous en éprouvez la sensation, le besoin
pour renforcer votre ressenti, votre intention

Vous pouvez faire ces séances à tout moment, à votre rytme,
Que vous soyez calme, gérer une situation de stress
Chez vous, dehors, au travail, dans la voiture …

Refaire le point tous les mois
en vérifiant si vos sensations sont les mêmes qu'à vos débuts

Voyez les changements

Avant la Séance

Comment je me sens physiquement ?

Comment je me sens mentalement ?

Je pose mon intention, ce que je veux apaiser, gérer, améliorer, libérer...

Après la Séance

Comment je me sens physiquement ?

Qu'est ce qui a changé ?

Comment je me sens mentalement ?

Qu'est ce qui a changé ?

Comment j'ai réalisé mon intention, à m' apaiser, gérer, améliorer, libérer ?

Ce que je ressens ?

Après la Séance

Ce que je décide de mettre en place

A quel moment je peux mettre en pratique, qu'est ce que je peux changer ?

Ce que cela me procure

Aller plus loin

Je vous propose d'aller plus loin
avec des séances bien précises et personnalisées à vos besoins

De vous accompagner dans la compréhension et la libération de ce qui vous entrave et vous éloigne de vous-même.

Notre point de départ sera ce que vous vivez dans le moment présent.

Puis nous pourrons :
Partir à la recherche des origines profondes de cette situation car traiter uniquement les conséquences n'a souvent que des résultats éphémères
Libérer ce qui doit l'être
Intégrer nos traumas, les accepter enfin, pour transformer ce qui nous semble être un boulet en ressource

L'objectif : vous reconnecter à vos pleins potentiels et reprendre les rênes de votre vie.

je souhaite mettre à votre service mes compétences

Pratique depuis de nombreuses années la physique quantique puis les neurosciences,
Etudes & Inspirations complémentaires
Boris Cyrulnik neuropsychiatre "résilience"(renaître de sa souffrance)
Marian Diamond neurologue "plasticité neuronale"
(faculté du cerveau à récupérer et à se restructurer)
Luc Montagnier biologiste, virologue "on a retrouvé la mémoire de l'eau 2014"
"Le jour où l'on admet que les ondes peuvent agir, on peut agir et traiter par les ondes"
Guide spirituel
Mogchok Rinpoché maître tibétain détenteur des lignées Shangpa Kagyu et Gelugp

NOUS POUVONS EN PARLER / PRENDRE RENDEZ-VOUS

Florence TOUTUT

25 avenue du Sablar 40100 DAX

florence.toutut@gmail.com

www.florencetoutut.com

06 17 15 80 05