

5 ASTUCES
REIKI
POUR LE BIEN-
ÊTRE
AU QUOTIDIEN

*Sandie
Reiki*



CONTENU

01

TECHNIQUE D'ANCRAGE

02

TECHNIQUE DE
PURIFICATION

03

TECHNIQUE DE PROTECTION

04

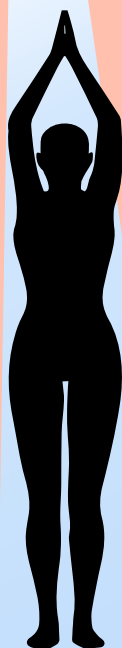
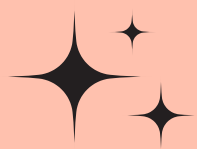
TECHNIQUE DE
PURIFICATION DES LIENS

05

TECHNIQUE DE
PURIFICATION DES
PROBLÈMES

C H A P I T R E

01



Une technique simple pour s'ancrer.

Imaginez un rayon de lumière qui part du centre de l'Univers. Il traverse les galaxies, la Voie Lactée, notre système solaire, l'atmosphère et pénètre en vous par votre chakra coronal au sommet de la tête. Cette lumière vous traverse entièrement et ressort par vos pieds, elle continue son chemin dans la terre, jusqu'à son centre, son noyau. Là, elle est débarrassée de ses impuretés et repart aussitôt en sens inverse, vous traversant à nouveau, jusqu'au centre de l'Univers.

C H A P I T R E

02

Technique de la douche purificatrice



Pour se libérer des énergies négatives

Une technique simple pour se purifier des énergies négatives que l'on peut accumuler.

Lors de votre douche, visualiser, en plus de l'eau qui coule, une lumière blanche qui vous enveloppe.

En passant, elle élimine toutes les énergies négatives qui s'en vont comme l'eau de la douche. Imaginer que cette lumière non seulement nettoie la surface de votre corps mais rentre aussi dans toutes vos cellules afin de les nettoyer.

Et vous voilà propre, physiquement et énergétiquement !

C H A P I T R E

03



Une technique simple pour se protéger tout au long de la journée des énergies négatives et des émotions des autres afin de ne pas être affecté énergétiquement.

Commencez par vous ancrer.

Puis visualisez au niveau de votre nombril une flamme blanche (c'est votre centre énergétique). Voyez cette flamme grandir, grandir, jusqu'à vous entourer d'une bulle blanche.

Mentalement dites-vous " Je mets en place cette protection pour toute la journée. Je suis protégé(e)."

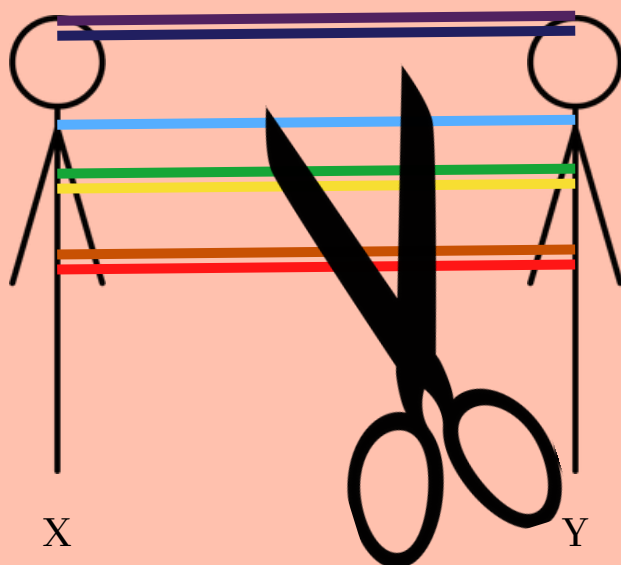
Et voilà ! Votre bouclier est en place pour toute la journée.

Et si la journée est particulièrement éprouvante, vous pouvez le refaire à tout moment.

C H A P I T R E

04

La technique des bonhommes bâton



Dessinez-vous ainsi que la personne avec laquelle vous voulez couper un lien négatif.

Nommez chaque dessin.

Dessinez les liens énergétiques entre les chakras de chaque personne (ici avec leurs couleurs).

Coupez ces liens avec des ciseaux et brûlez les papiers.

Les liens sont purifiés.

C H A P I T R E

05

Technique du verre d'eau



Écrivez sur un papier, dans un rond, la situation qui vous pose problème.

Posez par dessus un verre à moitié rempli d'eau.

Laissez agir pendant 24h.

Brûlez le papier.

Cela purifie énergétiquement cette situation. Si cela ne la résoud pas, elle devrait être moins encombrante/pesante dans votre vie.

Contactez-moi pour vous former au Reiki

sandie.marand@gmail.com

Linked In

Facebook

