



## **Do-it-yourself Exercice « Se Sentir Plus Libre et Mieux ! »**

Un exercice simple que vous pouvez faire n'importe où, dans une salle d'attente, dans le train ou avant un entretien exigeant. C'est même un jeu amusant. Suivez les étapes et ressentez le vent de la liberté!

### **Sentez-vous plus libre et mieux!**

1. Choisissez deux objets similaires.
2. Repérez autant de différences que possible entre ces deux objets.
3. Repérez ensuite deux autres objets et déterminez où ils se situent l'un par rapport à l'autre et par rapport à votre corps.
4. Répétez ces deux étapes encore et encore.

Apprenez d'où proviennent les douleurs! L'audition peut éliminer la douleur.

*Effacer ou éliminer la douleur physique, les souffrances d'une vie,  
et la vitalité revient! – L. Ron Hubbard*

**Pour toute question ou davantage d'informations, contactez nous,  
nous serons heureux de vous aider!**