

F

CB CONSULTING

E

CAHIER-JOURNAL

E

L

Introduction et 1re session

Ma Fleur de l'espoir

**Oxygénation, Fréquences et
Émotions**

G

O

par Carole Boudreau, PS

O

Votre corps suivra l'esprit dans

D

vos nouvelles destinées.

Fleur de l'espoir

Oxygénation, Fréquences and Émotions

Votre cahier-journal officiel

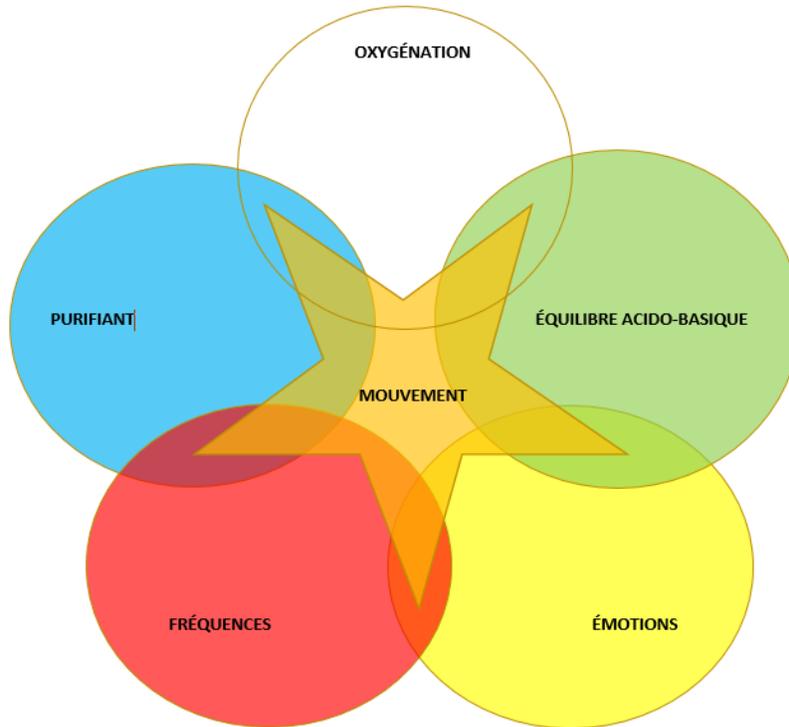
5 conseils simples pour en tirer le meilleur de ce cours :

- 1. Imprimez ce cahier-journal avant d'écouter l'enregistrement afin de pouvoir écrire vos notes pendant l'écoute.**
- 2. Le lire pour vous familiariser avec les points culminants tout au long de l'enregistrement. Réserver du temps pour chaque session (environ 45 minutes) pour que vous puissiez vous concentrer et recevoir tous les bénéfices associés.**
- 3. Assurez-vous d'être dans un endroit tranquille sans distraction. Votre confort est important pour que vous puissiez bénéficier et participer à tous les exercices.**
- 4. Notez tous les idées intéressantes et nouvelles ainsi vous inspirent pendant l'écoute. De cette façon, vous ne perdrez pas les informations qui vous sont révélatrices.**
- 5. À chaque session, pensez à comment vous pouvez mettre en pratique les techniques apprises dans votre quotidien.**

En espérant que vous allez apprécier!

Fleur de l'espoir

Oxygénation, Fréquences and Émotions



Dans le but de garder cette session brève, nous allons seulement parler de l'oxygénation, les fréquences and les émotions. Cependant, toutes les pétales, de ma Fleur de l'espoir, sont très importantes dans l'obtention d'une santé optimale.

Oxygénation:

Fréquences:

Émotions:

Fleur de l'espoir

Oxygénation, Fréquences and Émotions

- **Ma Vision:** “Aidez votre corps à se régénérer par lui-même”.
- **Ma Mission:** “Viser à placer le bien-être de l'individu en harmonie avec les circonstances de la vie”.

Je me considère comme étant une trafiquante d'espoir (hope dealer).

Exercice de respiration:

Démonstration d'énergie (fréquence):

Extrait de mon livre – Point clé de la lecture: *Énergie*

Émotion: (1) un état de conscience instinctif naturel découlant de sa situation, de son humeur ou de ses relations avec les autres. (2) Sentiment instinctif ou intuitif par opposition au raisonnement ou à la connaissance.

Readings from my book – Key words and statements from reading:

- *Qui est aux commandes lorsque nos émotions doivent être contrôlées?*
- *... chaque fois que nous interrompons un processus de pensée qui produit la réponse chimique dans le corps...*
- *... observant l'effet qui se produit ...*
- *Il y a donc des produits chimiques pour la colère, et des produits chimiques pour la tristesse, et il y a des produits chimiques pour le désir sexuel.*
- *Une cellule qui contient un site peptidique modifie la cellule de plusieurs façons.*
- *La cellule est la plus petite unité de conscience du corps.*

Fleur de l'espoir

Oxygénation, Fréquences and Émotions

- *La définition d'une dépendance est très simple: quelque chose que vous ne pouvez pas arrêter.*
- *si vous ne pouvez pas contrôler votre état émotionnel, vous devez en être dépendant.*

Ceci a complètement changé mon entière perspective au niveau des émotions.

Présentement, quelles sont vos émotions négatives dominantes?

Pouvez-vous devenir un observateur de ces émotions?

En devenant un observateur, ainsi que d'être conscient et de reconnaître ces émotions, il est maintenant beaucoup plus facile d'atténuer ces émotions négatives et de les changer pour des émotions positives.

Devoirs de la semaine :

- **Si vous avez la programmation Netflix, allez visionner le film « The Secret ».**
- **Réviser vos notes. Pratiquez et soyez conscient de votre respiration et de vos émotions.**

Exercice de méditation.

À la semaine prochaine!