

La visualisation est une expérience surprenante qui mérite d'être analysée pour pouvoir en tirer des conclusions et pour apprendre.

Écrire ce que nous avons ressenti au niveau de nos cinq sens, nous permet d'y voir plus clair. Ça nous permet aussi d'accéder à plus grand que nous et à comprendre mieux ce qui vient de se passer en nous.

Je vous suggère d'inscrire la date, le titre de la visualisation et de noter tout ce que vous avez ressenti, vu, entendu...

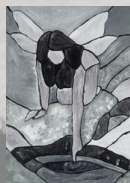
Quelques jours plus tard, je vous propose de relire vos notes, vous pouvez renoter tout ce qui a découlé de cette visualisation, le bien-être ressenti, les expériences significatives qui s'en sont suivis...

Ne soyez pas trop dur avec vous-même si le mental fait surface, laissez aller et continuez votre visualisation.

Tenir un journal de visualisation permet de relier le passé, le présent et le futur.

Vous allez sincèrement en apprendre énormément sur vous-même.

Je vous souhaite de merveilleuses découvertes!



Isabelle - La fée violette
<https://linktr.ee/lafeeviolette>



Date : _____

Visualisation : _____

Je note tout : _____



Isabelle - La fée violette
<https://linktr.ee/lafeeviolette>