

Comment vivre au mieux avec son hypersensibilité?



Soyons acteur de notre bonheur.

**Ne nous laissons plus submerger
par le tout.**

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergétique holistique pour tous:
humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



Bienvenue dans ce livre numérique!

Que tu sois hypersensible, ou seulement entourée de personnes hypersensibles, tu découvriras ici quelques astuces hyper-pratiques au quotidien pour rester en équilibre émotionnel et zen.

Tout d'abord, sache que pour un être doté d'une forte sensibilité, **les 5 sens** sont généralement **très développés**. **Le 6ème sens** est aussi **naturellement présent** (même s'il est refoulé par peur).

C'est-à-dire que **l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût** sont presque pris toujours au pied de la lettre, voir au premier degré d'humour.

Une chose anodine pour un, sera exponentiellement perçue par un hypersensible.

Une odeur, un goût, une matière, un bruit, une vibration, peut tout à fait déséquilibrer et chambouler une personne hypersensible.

Il y a aussi **la vue et l'intuition** qui sont **développées naturellement**. Elles se rejoignent dans le sens où la vision est une perception de nos yeux avec une analyse de notre cerveau. L'intuition, elle, est une autre perception du monde qui nous entoure avec ressentis de vibrations nous reliant au monde entier, expliqué par quantique.

Nous sommes tous reliés entre nous.

Vous allez alors découvrir comment agir au quotidien pour **être un heureux sensible.**

Par une série de questions, vous allez prendre conscience, de vous-même et de l'impact qu'a votre entourage sur vous.

C'est parti ;) !



Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous: humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



I. SOYONS ATTENTIFS AUX CONTACTS PHYSIQUES

J'entends par là, « que vous mettez sur vous, sur votre peau? »

--> Utilisez-vous des **savons**, des **crèmes** qui sont naturels ou ceux qui sont plutôt synthétiques?

Prenez le temps d'observer votre comportement et celui de votre corps quand vous essayez ces différents produits.

--> Pour le **maquillage**, est-ce confortable pour vous ?

Est-ce une obligation ou vivez le comme un plaisir?

Savez-vous d'où proviennent vos cosmétiques?

Est-ce que cela vous convient?

Prenez le temps de vous poser la question.

--> Comment vous habillez-vous? Êtes-vous à l'aise dans vos **vêtements**?

Si oui, vous serez donc plus détendu et apte pour faire face à votre journée.

Si non, vous serez gêné et cela exacerbera votre humeur et vos perceptions générales.

Je vous invite donc à **regarder avec votre cœur**:

- vous sentez vous bien dans **les matières** que vous portez?

Coton, jean, synthétique, soie, textile intelligent, laine....?

Pour le bas ou haut de corps?

Sous-vêtements et chaussettes?

- Appréciez-vous les formes de vêtements que vous portez.

Vous préférez une coupe plus droite, plus large, plus slim, plus...., ou moins...?



Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous:
humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



- Pour les couleurs, est -ce que vous en portez?



Faites le test de les modifier et comment vous sentez vous?

Personnellement, j'aime les couleurs et selon ma forme et mes humeurs, ma tenue est modifiée et m'aide pour ma journée.

- Pour la ceinture du pantalon, est ce que cela vous convient?

Il existe à boutons, à pression, à élastiques, à lien de serrage etc.

- Pour vos chaussures, que mettez-vous?

Êtes-vous mieux dans des chaussures fermées ou plutôt ouvertes?

Avez-vous besoin d'un maintien de pied fort ou au contraire souple?

Comment est la semelle?

Comment est la partie talon?

Quelle est la matière de vos chaussures?

Quelles couleurs elles ont ?



Personnellement, mon choix du matin est intuitif .

De plus, en toute conscience, je m'aperçois qu'en **rouge**, cela me donne du courage. En **vert**, je travaille plus en guérison énergétique, en **rose**, je vais plus distribuer de l'amour inconditionnel, en **bleu**, je transmets mon savoir....

En vêtement souple, je travaille plutôt bien en énergétique ou en création.

En vêtement ajusté, mon attitude sera plus dynamique avec un objectif précis.

Et VOUS ?

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergétique holistique pour tous:
humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



II. COMMENT VOUS NOURRISSEZ-VOUS ?

Quelle est la qualité nutritive et énergétique de votre alimentation?

Je fais un parallèle avec une voiture.

Si vous vous trompez de carburant, vous ne pouvez plus rien faire, hormis ouvrir les portes, faire marcher les essuie-glaces, les feux de détresse, tant qu'il reste de la batterie, bien-sûr.

Êtes-vous d'accord avec moi?

Nous devons donc faire en sorte que notre corps, qui est le véhicule de notre âme, soit en parfait état de marche.

1 L'EAU: Consommez de la belle eau.

Avec les travaux divers sur l'eau et sa mémoire, comme ceux de Masaru Emoto, il est flagrant de s'apercevoir de la **beauté de l'eau en fonction de son état**, que nous pourrions dire "émotif".

Elle capte l'énergie autour d'elle et le retranscrit en se structurant différemment.

Vous pouvez la placer sur un dessin de fleur de vie, ou inscrire les mots "amour" "merci" "tu es belle".

Pour de l'eau en bouteille, vous pouvez la secouer et lui demander de se réveiller, la complimenter, la faire vibrer dans un bol tibétain etc ...

Ainsi donc, **augmenter son taux vibratoire.**

Ce qui est excellent pour notre santé et notre bien-être.

Consommer plutôt l'eau à température ambiante ou tiède.

L'eau froide est comparable à une douche gelée pour notre estomac et notre corps!

L'eau tiède, elle nous chouchoute et nous apporte de l'énergie facile à gérer pour notre organisme.

Cela fonctionne aussi avec de l'eau à température ambiante.

Conseils applicables plutôt le matin mais valable toute la journée, en fonction de chacun bien entendu!

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous:
humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



Bannissez le micro-ondes!

Celui-ci agite les molécules d'eau; Réaction qui réchauffe. Néanmoins, cela a pour conséquence de casser les clusters ou structure associée par des molécules de l'eau. Elle devient comme inerte ou éteinte.

Il vous faudra donc boire plus pour être hydrater. Et donc manger plus pour être rassasier (car la nourriture contient de l'eau.)

Réchauffez votre eau, à la bouilloire ou la casserole.

Pour l'eau à température ambiante du robinet, celle-ci s'est réveillée en arrivant dans la carafe ou le pichet à eau.

Grâce à la lumière et aux sons, les molécules d'eau se structurent différemment. Elle s'est posée et activée.

Nettoyez et ré-hydratez votre corps

Les cellules de notre corps sont composées d'environ 80% d'eau. Notre corps est donc à 2/3 tiers composé d'eau.

L'eau circule dans tout notre corps. Elle fait office de transporteur, composeur et de donneur d'énergie.

Il est primordial de conserver ce ratio.

Lors de notre sommeil, notre corps utilise beaucoup d'eau. Et le matin, il est nécessaire de refaire le plein dès notre réveil !

S'hydrater à jeun est un des meilleurs moments pour réhydrater nos organes.



Répartition de l'eau dans le corps

Toutes les parties du corps contiennent de l'eau, par exemple:



Poumon: 90%



Peau: 82%



Sang: 80%



Muscles: 75%



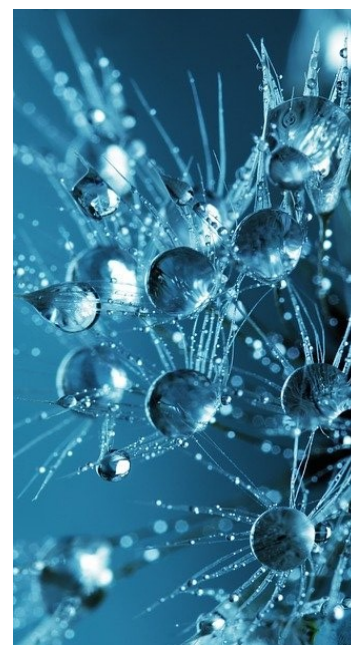
Cerveau: 70%



Squelette: 22%

Cela aide aussi à **évacuer les déchets du corps**, traités dans la nuit, avec une goutte huile essentielle de Citron DoTERRA, ou un jus de citron pressé (mais qui augmentera l'acidité dans notre estomac)

**Prenez donc un grand verre d'eau énergétisée tiède,
45 min avant tous les repas de la journée!**



Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous:
humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



2 L'ALIMENTATION PHYSIQUE

Notre alimentation est variée.

Qu'elle soit physique, avec les aliments en fruits, légumes et autres,

Ou bien en alimentation culturelle et spirituelle, avec la musique, les rencontres philosophiques, les arts...

Pour mon alimentation primitive, je choisis des produits bons et beaux, dans



tous les sens du terme, depuis leur naissance jusqu'à mon assiette, puis mes papilles etc.

Prenez le temps d'apprécier la beauté de votre plat, la saveur des aliments dans votre bouche: méditez en pleine conscience lors de vos repas!

Vous augmenterez votre qualité nutritive et vous trouverez aussi votre poids idéal ;) !

De plus, nous sommes tous différents et par conséquent, un mode d'alimentation aura un impact différent sur chacun.

Certes, cela se joue souvent sur des subtilités, mais c'est suffisant en tant qu'hypersensible pour y prêter attention.

Connaissez-vous l'alimentation vivante ?

Les régimes cétogènes?

L'effet des aliments à taux glycémiques bas?

Les graines germées?

Les supers aliments?

Les légumes ou la viande produites avec amour et respect?

Etc

Découvrez votre meilleur carburant !

Faites des tests.

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous: humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



L'ALIMENTATION METAPHYSIQUE

Pour l'alimentation cognitive, intellectuelle et spirituelle, je me nourris:
de livres papiers et numériques,
de documentaires géographiques, historiques, scientifiques,
de films, de dessins animés
d'autobiographies,
de podcasts,
de vidéos...

La liste est longue et vous pouvez la personnaliser.

Ces ouvrages sont toujours divers et variés.

J'aime les choisir à l'intuitif et être surprise par un nouveau monde, une nouvelle approche, une philosophie différente.

L'échange verbal avec d'autres personnes sur des sujets qui porte sur vos activités, vos passions ou même l'actualité, nous enrichit.



Lorsque nos points de vue sont opposés, il y a un travail philosophique pour réussir à se comprendre. Nous devons apprendre à nous ouvrir, comprendre et accepter notre différence.

La bienveillance et la tonalité de la discussion sont primordiaux pour que ces échanges-là soient profitable pour un hypersensible.

Et vous? Comment vous nourrissez-vous?

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous:
humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



III. ÊTES-VOUS SOUS TENSION?

Pouvez-vous affirmer que vous êtes zen et détendu?

Les tensions générales autour de nous peuvent se cristalliser sur nos muscles, nos organes. Nous sommes alors tendus et notre tension nerveuse augmente.

Si cela continue sans relâchement, les cellules de notre corps vont être envahies elles-aussi de tensions et c'est le syndrome de stress, qui s'installe.

Voyons donc comment lâcher la pression et préserver notre santé!

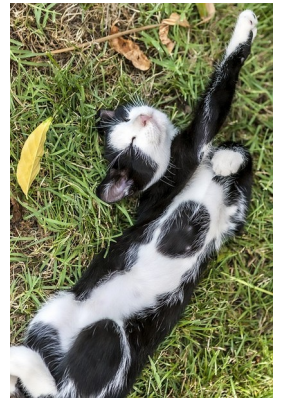
1 Etirez-vous dans tous les sens!



C'est à faire le matin ou dans la journée après une grande concentration.

En respirant profondément, réveillez votre corps petit à petit.

Faites instinctivement ce que vous avez envie de faire, ce que vous ressentez.



Par exemple: Baillez. Ouvrez vos **bras**

Bougez votre **torse** tranquillement. Bougez vos **épaules**. Dessinez des ronds et secouez doucement vos épaules. Balancez vos bras avec le mouvement du corps.



Puis lorsque vous allez baillez étirer lentement vos **bras**, vers le haut. Pour votre **bassin**, fléchissez légèrement vos genoux, puis faites des mouvements lents de gauche à droite, puis en cercle.

Quand cela bouge bien, **laissez votre haut du corps accompagner le bassin**.

Pour votre **tête**, imaginez qu'elle est posée sur un poteau (qui est votre colonne vertébrale).

Puis inclinez-la doucement sur les côtés. Cela va réveiller les muscles de votre **cou**. Inclinez ensuite la tête en faisant des cercles le plus lentement possible. Passez aux **pieds**. Tourner vos chevilles. Écarter vos orteils. Respirez et étirez-vous. Pliez et fléchissez vos

jambes, plus ou moins fort.



Vous pouvez prendre aussi exemple sur les animaux, qui font cela naturellement.

Alice Gaudinastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous: humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



2 ÉTIREZ VOS YEUX: LÂCHEZ VOS TENSIONS MUSCULO-OCULAIRES

Chaque **œil a 6 muscles** , qui nous permettent de tourner les yeux dans toutes les directions.

En nous concentrant et en utilisant toujours les mêmes muscles, ces derniers sont surchargés en tension.



Le réveil des muscles et leur étirement sont nécessaire afin d'ouvrir les circuits énergétiques de nos corps, comme pour le fonctionnement de notre corps.

Ils seront plus actifs lorsque nous les solliciterons.

Il est donc important pour la qualité de **notre confort de vision d'harmoniser nos organes visuels.**

Je vous invite donc à pratiquer cet exercice le matin et dans la journée si des tensions apparaissent.

Retrouvez la description du YOGA de yeux à la page suivante, que vous pouvez juste imprimer pour garder avec vous;) !

(pour se muscler les yeux, ce sont des exercices d'orthoptistes que nous verrons pas ici.)

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous: humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



Voici: le YOGA des yeux

Imaginez une grande croix devant vous avec 4 branches de longueurs infinies.

Comme une horloge avec axes: 12-6h ; 9-3h ;
et deux autres branches entre chaque partie.

Placez vous de façon à garder la tête fixe.



1- REGARD VERS LE HAUT puis DESCENDEZ VERS LE BAS. Recommencez 3 fois, à votre rythme, et en baillant, si possible

2- REGARD EN HAUT à GAUCHE puis DESCENDEZ EN DIAGONALE VERS EN BAS à DROITE.

Recommencez 3 fois, à votre rythme, et en baillant

3- REGARD EN HAUT à DROITE puis DESCENDEZ EN DIAGONALE VERS EN BAS à GAUCHE. Recommencez 3 fois, à votre rythme, et en baillant.

4- REGARD vers L'HORIZONTAL, tournez la tête sur le côté et VOTRE REGARD VA DERRIÈRE VOTRE DOS. Qui y a-t-il derrière?

Une fois à droite puis à gauche. Lentement, car cela va étirer aussi votre cou et le haut du dos. Recommencez 3 fois, à votre rythme, et en baillant.

5- FROTTEZ VOS MAINS L'UNE CONTRE L'AUTRE pour les RÉCHAUFFER et les MAGNÉTISER. Puis PLACEZ LES SUR VOS YEUX (qui sont dans le noir) le temps que les tensions diminuent (quelques minutes).



Le soir, faites le en famille.

Petit bonus, laissez le fou-rire se joindre au lâcher de pression :) !

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous:
humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



3 ÉTIREZ VOTRE VISAGE

- Suite au **yoga des yeux** effectué une fois, faites un second passage pour approfondir la libération générale.



Pour cette seconde série, je vous propose de le faire en groupe, en famille..

Puis profitez-en pour laisser votre visage s'étirer aussi!

Vous ferez alors des **grimaces**.

En quelques minutes, le fou-rire arrive et ce sera super car toutes les personnes auront lâché les tensions de la journée !!



- Faites du **YOGA DU VISAGE**.

Pour cela, vous allez faire toute une série de grimaces. Je vous donne cette adresse où vous trouverez une vidéo YouTube qui explique bien cela.

Il en existe cependant plein d'autres.

https://www.youtube.com/watch?v=uhlyG_feh_s



Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous: humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



IV. ACTIVEZ VOTRE BULLE MAGIQUE

Prenez conscience de votre aura ou votre champ morphogénétique.



Pour faire sa propre bulle magique ou bulle d'énergie, il faut activer votre propre imagination.

Petit aparté: savez-vous que notre cerveau croit que ce nous imaginons comme vrai, est réel? Il ne fait pas de différence entre le réel et l'imaginaire.

Vous pouvez pratiquer cette visualisation tous les jours matin et soir. Faites le aussi à chaque fois que vous sentez de l'anxiété, inquiétude, stress, etc.

1 CRÉER SA PROPRE BULLE MAGIQUE

En fermant vos yeux, si c'est plus facile pour vous, imaginez-vous à l'intérieur d'une grande bulle magique, comme dans une bulle de savon. Faites frémir vos bouts de doigts et sentez la limite de votre bulle. Prenez quelques instants pour sentir votre bulle magique. Avec toujours vos bras placés sur votre bulle, ouvrez vos yeux puis observez sa position.

Votre bulle magique doit être entièrement fermée, centrée sur vous et grande.

Celle-ci doit avoir limite le bout de vos doigts, bras tendus: sur les côtés, au-dessus de vous, devant vous et derrière vous.

Elle se ferme environ trente centimètres sous vos pieds, pareil au-dessus de votre tête.

Elle est transparente, lisse et invisible à vos yeux. Votre bulle respire.

Ps: **Petite astuce:** sur la limite extérieure, placez un **miroir orienté extérieur** à vous. Ajoutez aussi les **filtres** que vous souhaitez.

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergétique holistique pour tous: humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



2 QUE FAIRE SI NOTRE BULLE N'EST PAS EN PLACE?



Si vous n'êtes pas au centre de votre bulle,
si vous êtes décalé, vrillé
voir même en dehors de celle-ci,
alors attrapez-la et placez-vous à votre place.

Comme à l'image d'être à côté de ses pompes.

Faites comme vous le sentez pour le faire, c'est votre bulle magique ;)!

Votre solution est la meilleure pour vous.

3 QUE FAIRE SI NOTRE BULLE EST ABÎMÉE?

Si vous vous apercevez que votre bulle d'énergie comporte des trous, des déchirures voir une absence de bulle immense...ce qui arrive très souvent... utilisez votre imagination pour la réparer.
Chacun a sa façon , chacun ses techniques, chacun ses goûts.



Par exemple:

- les enfants utilisent souvent du scotch,
- vous pouvez recoudre,
- vous pouvez placer un objet, comme une fleur en pot, pour boucher une ouverture,
- vous pouvez placer une fermeture éclair ou des agrafes pour refermer votre bulle,
- vous pouvez changer entièrement de couche externe de bulle aussi
- etc

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous:
humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



4 QUE FAIRE EN CAS DE CONTACT PERTURBANT EXTÉRIEUR?

Lorsque vous percevez des vibrations perturbantes sur votre corps, écoutez les vibrations dans votre bulle. Cela vous permet d'analyser leurs origines.



Est-ce que cela vient de vous, de vos pensées, de vos actes?

Ou est-ce que cela vient de votre environnement extérieur?

La bulle agit aussi comme un filtre et laisse passer les énergies. A nous, de faire le choix de ce que nous voulons.

La mise en place de votre bulle vous offre quelques secondes pour vous préparer à faire face à la perturbation.

Respirez profondément , restez centré puis repoussez l'élément extérieur pour le mettre en dehors de votre bulle magique!

J'illustre ce passage avec la scène de la saga Harry Potter, où la voiture de la famille Weasley atterrit directement dans l'arbre du Saule cogneur, à Poudlard.

Ainsi votre bulle ne résistera pas.

Néanmoins, vous pouvez vous reprendre et dire "non merci" à la chose. Respirez profondément plusieurs fois afin de retrouver un calme intérieur propice à agir pour repousser et jeter dehors ce que vous ne voulez pas!

Comme l'arbre a fait avec la voiture et les enfants! Puis ensuite, ré-installez votre bulle à sa place.

Les **éléments perturbateurs** sont comme des grosses choses qui peuvent être des mauvaises nouvelles qu'on entend, qu'on reçoit, qu'on ressent, etc...

Réussir à ne pas se laisser emporter et submerger par les émotions extérieures, c'est une véritable joie profonde pour tout hypersensible!

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous: humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



5 COMMENT ORGANISER SA BULLE?

Notre bulle évolue constamment avec nos humeurs, notre énergie générale. C'est donc à nous de décider et d'agir afin d'être bien dans sa bulle magique. En d'autre terme, **créer sa bulle d'énergie, c'est visualiser le bonheur en interne.**

Chacun a sa propre vision de sa bulle.

De plus, on peut l'expliquer comme la poche maternelle utérine qui protège et qui est invisible aujourd'hui. Illustration pour les animaux et les bébés...

Vous devez faire en sorte que **votre bulle** soit **lumineuse**, pleine de **belles énergies**. **Vous pouvez la remplir de ce qu'il vous plaît.**



Par exemple: de la lumière, des couleurs, du chocolat, des fées, des doudous, de l'amour de son papa et de sa maman, de matériaux préférés, de fleurs, musique.

Pour cela, n'hésitez pas à sortir ce que vous ne voulez plus...

Faites le tri, le ménage! C'est chez vous, alors respectez et utilisez votre propre espace personnel pour vous!

Ouste les objets! Ouste les choses héritées de votre famille et de la société! Si cela ne vous correspond pas, envoyez tout cela dehors, **en pleine conscience** au **“recyclage des énergies”**, que vous demandez mentalement.

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous: humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



6 COMMENT COMPRENDRE LE RÔLE DE LA BULLE MAGIQUE?

C'est comme si d'un seul coup, vous aviez un château fort autour de vous!
Vous avez des remparts pour vous permettre de voir arriver les événements extérieurs.

C'est fabuleux pour un hypersensible de pouvoir anticiper.



Vous seuls, pouvez ajouter toutes les options que vous souhaitez.

Par exemple, moi j'aime bien mettre un filtre "anti-cons" sur ma bulle. Testez-le c'est assez extraordinaire. Les clients pénibles filent chez vos collègues;) !

De plus, si votre mur du château est troué, percé ou effondré, vous ne pourrez pas bien vous protéger.

Il est donc important de s'en occuper quotidiennement.

Ensuite, à l'intérieur de votre bulle, il doit y faire bon vivre.

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous:
humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



7 QUELS SONT LES AVANTAGES D'AVOIR SA PROPRE BULLE MAGIQUE ACTIVE, BELLE ET LUMINEUSE?

Grâce à cette bulle, les journées sont plus calme à l'intérieur de soi.



Nous pouvons **voir et comprendre l'origine des émotions.**

Qu'est-ce qui vient de l'extérieur? Quels sentiments émergent de soi?

Cela permet aux **enfants**, d'être moins perturbés par leur environnement proche.

Pour les **animaux**, cela a un **effet apaisant et réconfortant.**

Nous gagnons un **bien meilleur équilibre de santé général**, y compris pour les enfants de moins de six ans (qui sont reliés énergétiquement encore à leur mère) qui laissent partir les énergies qui ne sont pas les leurs.

Vous pourrez trouver le terme de protecteur associé aussi. Cependant, j'évite de l'utiliser car cela implique, en sous-entendu, qu'il y aura une agression si il y a protection. Comme le jour lié à la nuit.

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous: humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.

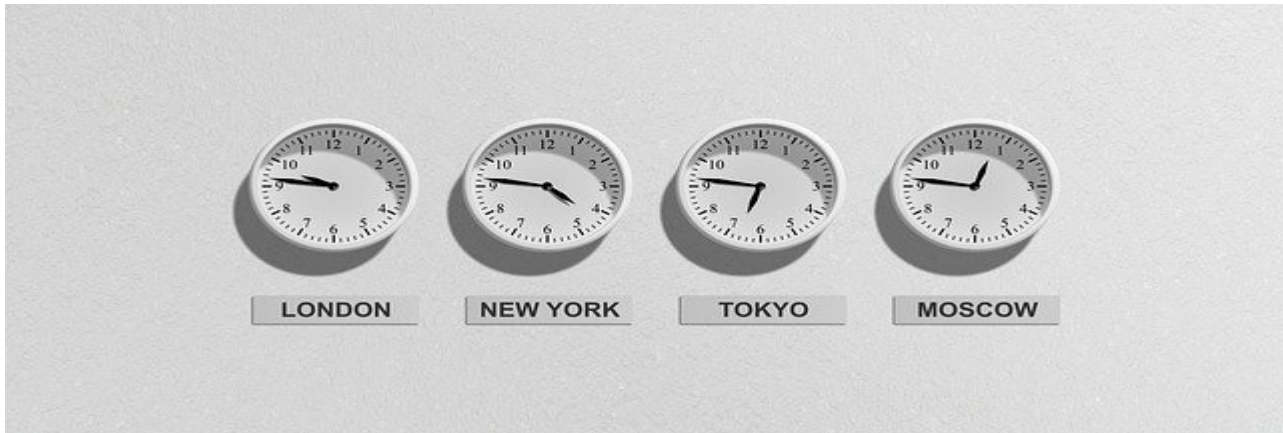
www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



8 QUAND UTILISEZ SA BULLE MAGIQUE?

Tout le temps !

En appliquant la bulle d'énergie tous les matins avant de partir à l'école ou au travail, nous nous plaçons dans les meilleures dispositions possibles, pour notre journée.



L'application quotidienne évite les situations de "cocottes-minutes" qui "explosent" d'un seul coup, sans choc apparent important, mais largement suffisant pour un hypersensible.

C'est pour éviter la goutte d'eau qui fait déborder le vase.

Nos limites sont nos propres limites, ce sont celles que nous nous mettons.

Quoiqu'il en soit, je trouve important d'apprendre le plus tôt possible à différencier nos propres émotions de celles des autres.

**Activez votre bulle d'énergie,
identifiez ce que vous ressentez pour mieux le gérer
et partagez cette astuce autour de vous!**

Faites-en profiter tout le monde!

Buller bien !

Alice Guillebastres, hypersensible, empathie et énergéticienne holistique pour tous : humains, animaux et végétaux. Et Formatrice professionnelle.
www.opaysdalice.fr l-univers-du-bonheur.fr alice@l-univers-du-bonheur.fr 0610394926



