

Voici quelques liens et outils pour prendre soin de soi, s'aligner, orienter ses énergies et son temps pour se faire du BIEN au lieu de se prendre la tête et alimenter des problèmes qui n'en sont parfois PAS . L'idée n'est pas de FUIRE ses problèmes mais juste que ton mental soit à TON service et pas l'INVERSE ! et rééquilibrer tes énergies pour t'aligner et RESENTIR les choses au lieu de trop tout INTELLECTUALISER et être trop MENTAL / CÉRÉBRAL comme ça arrive trop souvent à beaucoup de monde ! :)

Je t'invite à AJOUTER des parties ou des éléments aux parties existantes si il y a des sons, des méditations ou des vidéos/documentaires qui t'aident à comprendre certaines choses sur toi ou sur la vie :)

// MUSIQUE MEDITATION ET FREQUENCES

> il y a de multiples fréquences qui ont une influence sur l'eau : nous sommes composé de 60 % d'eau donc c'est FORTEMENT lié

exemple Fréquence de Shuman : la fréquence émise par la terre, sur laquelle tout le vivant est appelé/aligné : très apaisant

<https://youtube.com/watch?v=nO3QrOifFOQ>

https://www.youtube.com/watch?v=MIB4IsE_h20&t=6s&ab_channel=GaiaMeditation

https://youtu.be/nO3QrOifFOQ?si=snlhgwK_IH3Wh3b_

Une musique avec des fréquences censées être étudiées pour aligner le cœur et l'esprit > le cœur du vrai alignement avec soit :) > <https://www.youtube.com/watch?v=sYoqCJNPxv4>

https://www.youtube.com/watch?v=MRJI40u1jTA&ab_channel=MettaverseMusic

https://www.youtube.com/watch?v=ny6pCzZRnqs&t=10407s&ab_channel=HawaiiASMRNatureRelaxation

https://www.youtube.com/watch?v=GhNbnKZcCBM&t=1s&ab_channel=MusiquedeGu%C3%A9rison

https://www.youtube.com/watch?v=2j0gSVXhzFY&t=1187s&ab_channel=FlowEnchant%C3%A9

https://www.youtube.com/watch?v=wXmxxMe37FU&t=5s&ab_channel=%23FRMusiqueenfran%C3%A7ais

<https://www.youtube.com/watch?v=TxkyFCeWAXs&pp=ygUbIENvbm5lY3QgdG8gdGhIIExpZ2h0IDMwOjMw>

https://www.youtube.com/watch?v=MRJI40u1jTA&ab_channel=MettaverseMusic

https://www.youtube.com/watch?v=oicH3Nnflr8&ab_channel=MettaverseMusic

https://www.youtube.com/watch?v=GhNbnKZcCBM&ab_channel=MusiquedeGu%C3%A9rison

https://www.youtube.com/watch?v=frH2DX6FZ2o&ab_channel=DJRoseRelaxation

<https://www.youtube.com/watch?v=wXmxxMe37FU>

https://www.youtube.com/watch?v=wxZjss7OSg0&ab_channel=ManifestationetAbondance

// MEDITATION GUIDEE

> en voici quelques-unes mais tu peux chercher PLEIN de méditation guidées super intéressantes sur des mots clés particuliers : amour, confiance en soit, blessures, voyage intérieur, concentration, estime de soit ...

BEST meditation musique guidée tres belle et inspirante ! : A la Rencontre du Soi

https://www.youtube.com/watch?v=Luf-gm6qilc&ab_channel=C%C3%A9dricMouli%C3%A9%26KellyAura-Topic

A la rencontre du vivant : kelly aura

https://www.youtube.com/watch?v=D62IEBPjUrk&ab_channel=KellyAuraMusic

Courte meditation guidée du matin :

https://www.youtube.com/watch?v=ZgHGShn21QU&ab_channel=JennaBlossoms

Puissant Nettoyage énergétique en 7 minutes - équilibrage Chakras - Calme mental

https://www.youtube.com/watch?v=d0c0JRmbWX8&ab_channel=Fr%C3%A9d%C3%A9ricFlorens

MEDITATION DES 7 CHAKRAS.

https://www.youtube.com/watch?v=dM-LxU_mMfE&pp=ygUYbWVkaXRhdGlvbiBkZXMGnyBjaGFrcmFz

// AFFIRMATIONS POSITIVES

https://www.youtube.com/watch?v=sDpaevCDf04&ab_channel=GaiaMeditation

https://youtube.com/watch?v=Xaf_wrbB1IQ

// DOCUMENTAIRE, VIDÉOS EXPLICATIVES et AUTRES

> SUPPRIMER LES PUBS SUR YOUTUBE : installer l'extension AdBlock sur ton navigateur

> voilà la version pour chrome, si tu utilise un autre navigateur cherche sur google :)

<https://chromewebstore.google.com/detail/adblock-%E2%80%94-le-meilleur-blo/gighmmpioibklfepjocnamgkbbiglidom?hl=fr>

> LOI DE L'ATTRACTION : https://www.youtube.com/watch?v=AV24S7vo_TQ&ab_channel=EntrepreneurMotiv%C3%A9

<https://www.facebook.com/share/v/15Lgk49KYX/?mibextid=KsPBc6>

> TESLA LE CERVEAU ET LA LUMIÈRE !

<https://www.facebook.com/share/v/wrxBFfFkCgt9Gkfw/?>

> vision de la réalité

<https://www.facebook.com/reel/403626525522785?fs=e&s=TleQ9V>

<https://www.facebook.com/reel/391139230221756?fs=e&s=TleQ9V>