

Décret du Sommeil Serein

Ce décret te permet de
t'endormir en douceur
et en toute sérénité.
Le sommeil est profond
et réparateur.

Comment je l'active ?
Je prononce en
conscience 3 fois la
phrase :

"J'active le Sommeil Serein"

A effectuer lorsque je suis installé.e
dans mon lit !

