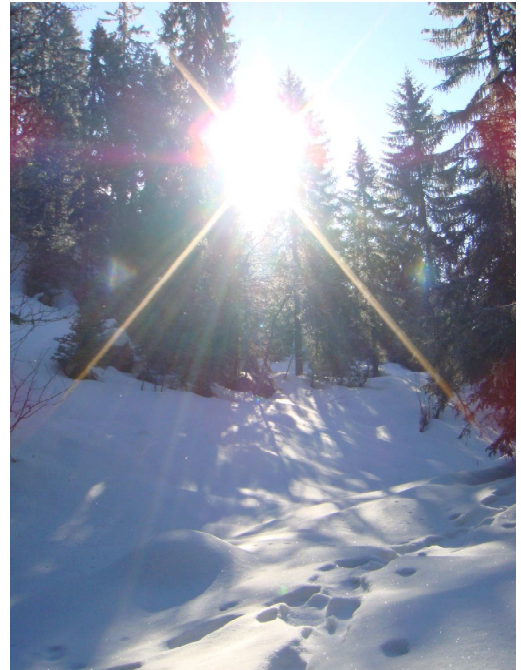


1<sup>er</sup> exercice :

## En cette fin d'année



Pensez à imprimer et collectionner précieusement les exercices des années précédentes. Vous avez alors deux possibilités :

1. Comme avec un jeu de cartes, retournez toutes les fiches et tirez au hasard 3 exercices. Votre intuition est-elle bonne ? Alors, vivez ces exercices avec plaisir et intensité.  
Sinon tirez 3 autres exercices... jusqu'à ce que vous vous sentiez en à-corps !
2. Sentez votre vrai besoin :
  - . de structuration ?
  - . de ressourcement ?
  - . de dynamisation ?
  - . de créativité ?...

Et ressentez les 2 ou 3 exercices qui vous apporteront plaisir et résultat.

2<sup>ème</sup> exercice :

## L'heure des cadeaux a sonné !

Je vous propose un exercice de pleine conscience :

- Lorsque vous irez choisir un cadeau pour un être cher, visualisez, ressentez cette personne. Laissez votre intuition profonde vous guider en touchant et en vous laissant touché par le cadeau présumé. Lorsque vous établissez le bon accord, transmettez une belle intention à ce cadeau. Le don est une âme qui s'offre.
- Lorsque vous recevrez vous-même un cadeau, soyez sensible à cela.