

Comment se
nourrir

&

Nourrir son
Âme

Je te donne quelques
pistes, à toi d'explorer
ce qui te fait du Bien
chaque jour ...

Quelques exemples de Sources de nourriture

1 - La relation à toi - même

(donne toi à toi - même ce que tu attends de l'autre)

2 - Les pratiques qui mobilisent le corps

(Yoga, pilates, randonnée, danse, chant, natation...)

3 - Une alimentation saine et équilibré

(les aliments que tu ingères ont une vibration et une mémoire alors le Bio est vraiment une bonne option ainsi que le fait maison)

4 - La spiritualité

(plus tu prendras du temps pour visiter ton intériorité et plus tu seras connecté à ta propre spiritualité)

5 - Les relations amicales

(plus tu seras entourée de personnes lumineuses, radieuses et positives et plus tu t'en inspireras pour révéler qui tu es)

6 - La relation de Couple

(ton ou ta partenaire de Vie est une source d'Amour qui s'entretient au quotidien)

7 - La musique

(particulièrement les Mantras, ils portent tous une vibration différente)

8 - La lecture

(Laisse toi guider par ton intuition pour le choix de celles - ci)

9 - Un état d'esprit positif & la méditation

(sois attentive à tes pensées, elles sont un indicateur de ce qui se joue en toi)

Chaque jour, tu peux t'offrir tout ce dont tu as besoin

Qui mieux que toi peut combler tes besoins ?

Personne ! car seule toi sais ce dont tu as besoin

Si tu souhaites me partager ce qui te nourrit au quotidien,
je te lirai avec plaisir

Amour & Gratitude

Ahò !

Aurèlie