



La CONFIANCE en VOUS...par la RESPIRATION

La méthode complète pour vivre la vie dont vous rêvez

Bonjour,

Comme nous venons de le voir, maintenant tu vas devenir l'observateur.

Tu vas être à la fois l'observateur et l'observé.

Notes pour chaque domaine, chaque sujets d'observation ci-dessous, les éléments de manière la plus précise possible.

Prends ton temps et fais cela avec le plus de plaisir possible, le plus d'enthousiasme.

Si tu dois prioriser concentre toi sur **l'observation de ta respiration**.

C'est l'étape de la **prise de conscience de ta respiration**.

Pour cela regarde la vidéo que je t'ai préparé dans l'autre bonus.

Bruno BERNARD
Capitaine de vaisseau



LE VOYAGE DU SOUFFLE

*Mes sujets
d'observation*



J'observe



1

MA RESPIRATION



4

MES RESSENTIS
SENSORIELS



2

MES ÉMOTIONS



5

MES PENSÉES



3

MES RESSENTIS
CORPORELS



J'observe

Ma RESPIRATION



1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

6

.....

7

.....



J'observe

Mes ÉMOTIONS



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7



J'observe

mes RESSENTIS CORPORELS



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7



J'observe

mes RESSENTIS SENSORIELS



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7



J'observe

Mes PENSÉES



1

.....

2

.....

3

.....

4

.....

5

.....

6

.....

7

.....

