
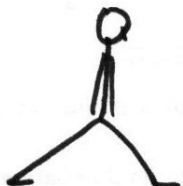










J'améliore  
la confiance en moi



①  je me relie  
à Dame  
Nature

②  6x

③   $\rightarrow$  IN  $\rightarrow$   EX  $\rightarrow$  IN  $\rightarrow$   EX  $\rightarrow$   3x cc



J'ai confiance  
en moi

④   $\rightarrow$  IN  $\rightarrow$   EX  $\rightarrow$   IN  $\rightarrow$   EX 4x +  2 4 6 R

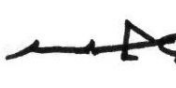
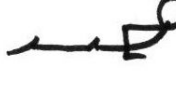

⑤   $\rightarrow$  IN  $\rightarrow$   EX 6x

⑥   $\rightarrow$  IN  $\rightarrow$   EX  $\rightarrow$  IN  $\rightarrow$   EX 3x cc



1- HRAM  
2- HRIM  
3- HRUM



⑦   $\rightarrow$  IN  $\rightarrow$   EX 6x

⑧  repas ?

⑨   $\rightarrow$  IN  $\rightarrow$   EX 6x +  2 4 6 R

J'ai confiance  
en moi

⑩   $\rightarrow$  IN  $\rightarrow$   EX 6x

⑪   $\rightarrow$  IN  $\rightarrow$   EX 6x cc

⑫   $\rightarrow$  IN  $\rightarrow$   EX 6x souple

⑬  relax

⑭  ou  ou 

- a) Rechara pranayama  
6 à 12 R EX > IN
- b) prendre une résolution par rapport  
à une situation puis,
- c) visualiser un animal  
symbolisant la confiance en soi