

**VEUILLEZ LIRE L'ENTENTE ÉTINCO AU LA PAGE 2 DE CE LIVRET AVANT DE POURSUIVRE SA LECTURE MERCI!**



SITE WEB [WWW.OBETEXTE.COM](http://WWW.OBETEXTE.COM)

**TECHNIQUE P.A.S. 3 MINUTES 3 FOIS  
PAR JOUR AU BESOIN POUR ÊTRE UNE  
PERSONNE DE PLUS EN PLUS  
HEUREUSE**

M. Yvon Sénécal Égo thérapeute Obétex

Skype senecalyvon (Longueuil)

**P**:...PEUR QUE VOUS AVEZ

**A**:...ANGOISSE QUE VOUS PRODUISEZ

**S**:...STRESS QUE VOUS SUBISSEZ

**P**:...PAIX QUE VOUS AUREZ

**A**:...AMOUR QUE VOUS AUREZ

**S**:...SANTÉ QUE VOUS AUREZ

Cette technique s'expérimente 3 fois par jour au lever, au milieu de la journée et au coucher, au **BESOIN**

**PREMIÈRE MINUTE.**

Immédiatement au lever, installez-vous dans un fauteuil confortable, pour vous.

A- Ouvrez légèrement la bouche et souffler l'air de vos poumons lentement, en vous répétant mentalement et consciemment les mots **P**eur, **A**ngoisse, **S**tress.

B- Ensuite fermez la bouche et respirez lentement par le nez en vous répétant mentalement et consciemment les mots **P**aix, **A**mour, **S**anté..... Répétez A et B ainsi durant une minute, pas plus.

Note: Vous pouvez commencer par B ou A, c'est votre choix.

**DEUXIÈME MINUTE**

Répétez-vous mentalement et consciemment cette phrase qui va suivre durant une minute, pas plus. Moi (dire votre prénom), ici maintenant, je choisis d'être une personne de plus en plus

heureuse avec mes **P**eurs, mes **A**ngoisses, mon **S**tress, mais de préférence avec la **P**aix, l'**A**mour, la **S**anté.(répéter durant une minute, pas plus)

Note: Vous pouvez répéter la phrase à haute ou basse voix, c'est votre choix!

**TROISIÈME MINUTE**

Ensuite, durant une autre minute vous faites un meeting avec  votre cerveau, votre intelligence, votre moi, votre ordinateur, ou votre ego!

Pour ce faire choisissez, un prénom à votre intelligence, pour les besoins d'explication, disons qu'il s'appelle **TENDRESSE**. Bon écoute **TENDRESSE** c'est moi (votre prénom) qui te parle, l'à t'as compris je te demande de me faire passer une belle journée sur le plan physique, intellectuel, et spirituel, je veux que ça soit comme cela dans telle situation tel quel, (et durant une minute vous lui demandez de vous faire passer la journée comme vous aimeriez qu'elle se passe sur tous les plans). T'AS COMPRIS **TENDRESSE** MERCI!

Note: Vous pouvez changer de nom à votre intelligence, selon votre choix.

FIN DES 3 MINUTES..... ET REFAIRE AU **BESOIN** AU MILIEU DE LA JOURNÉE ET AU COUCHER POUR ÊTRE UNE PERSONNE DE PLUS EN PLUS HEUREUSE...

Maintenant, voici les mantras mobiles .

**ÊTRE, ÊTRE, ÊTRE ÊTRE, ÊTRE.**

**ET**

**J'ANNULE , J'ANNULE J'ANNULE , J'ANNULE.**

Que vous vous répétez, lentement et consciemment, en expirant j'annule, en respirant ÊTRE à chaque fois que vous ressentez un état de mal ÊTRE durant le jour A PLUSIEURS REPRISSES

BON VOYAGE  
Gabriel Étinco® Tous droits réservés M.Yvon Sénécal (Étinco) no 500-15-019654 Copyright

Skype **senecalyvon** (Longueuil)

Blog Étinco <http://etinco.blogspot.ca/>

AU VERSO 52 PHRASES DÉPOLARISANTES