

CONSEILS D'UTILISATION DU CEF « SOMMEIL PROFOND »



1. Activation avec gratitude: Avant d'aller vous coucher, activez le CEF n°12 en prononçant avec gratitude la phrase suivante : "Je remercie les forces supérieures pour une nuit de sommeil profond et réparateur." Cette étape prépare votre esprit à recevoir les bienfaits du CEF pendant la nuit.

2. Structuration de l'eau: Pour favoriser le sommeil, vous pouvez boire plusieurs verres d'eau structurée à l'aide du CEF n°12, préalablement activé. L'eau structurée peut contribuer à créer un état de relaxation propice au sommeil.

3. Douche ou bain structuré: Une autre méthode consiste à prendre une douche ou un bain structuré avant de vous coucher. Cela peut aider à détendre votre corps et à préparer mentalement votre esprit pour une bonne nuit de sommeil.

4. Introduction progressive: Au début, pendant deux à trois semaines, gardez le CEF n°12 près de vous toute la nuit, soit au niveau des pieds, soit sur la table de chevet. Cette approche permet à votre corps de s'habituer progressivement à l'énergie du CEF. Il est important de noter que l'utilisation excessive du CEF peut perturber le sommeil, d'où l'importance de cette introduction graduelle.

5. Placement sous l'oreiller: Après vous être habitué à son énergie, placez le CEF n°12 sous votre oreiller pendant toute la nuit. Cette position favorise la sécrétion de mélatonine, la réception d'informations spirituelles et la régulation de vos rythmes biologiques pendant le sommeil.

6. Utilisation nocturne: Il n'est généralement pas nécessaire d'utiliser le CEF n°12 pendant la journée. Son utilisation principale est pendant la nuit pour améliorer la qualité de votre sommeil.

En suivant ces recommandations d'utilisation spécifiques, le CEF n°12 "Sommeil Profond" peut devenir un précieux allié pour améliorer votre sommeil, votre bien-être mental et émotionnel, ainsi que votre connexion spirituelle. Choisissez de l'intégrer dans votre routine nocturne pour des nuits de repos réparatrices.