

# CONSEILS D'UTILISATION DU CEF « ETINCELLES DE VIE »



## Conseils d'utilisation :

- **Message d'acceptation :** Acceptez la vie telle qu'elle est, évitez de tout contrôler et détendez-vous. Choisissez toujours le côté lumineux des situations et apprenez à attendre calmement.

- **Énergie douce et calme :** L'énergie est légère et chaude, activez-la progressivement en écoutant votre corps pour savoir où l'appliquer.
- **Travail sur les chakras :** Commencez par le 1er chakra, puis le 7ème, et enfin les autres dans l'ordre croissant. Cela permet une réinitialisation énergétique complète en 1 à 1h30.
- **Amélioration des relations familiales :** Excellent pour améliorer les relations parents-enfants. Appliquez le CEF sur le chakra du cœur et exprimez votre gratitude.
- **Outil professionnel :** Utile pour ceux qui travaillent avec un public, nécessitant une forte concentration et un contrôle émotionnel.
- **Confiance en soi :** Aide à retrouver la confiance en soi, en évitant les notions négatives dans le subconscient, particulièrement chez les jeunes.
- **Soutien aux mères :** Excellent pour établir une connexion spirituelle avec les enfants, surtout à un jeune âge.
- **Libération émotionnelle :** Utilisez-le pour des méditations et des prières pour vous libérer des expériences tristes du passé.
- **Apprentissage et compétences :** Convient à toute personne désireuse d'apprendre et d'améliorer ses compétences professionnelles.
- **Outil pour professionnels de la santé mentale :** Précieux pour les psychologues, psychothérapeutes et coachs.
- **Soutien en cas de séparation :** Important pour les personnes traversant un divorce ou une séparation.
- **Acceptation de soi :** Recommandé pour ceux qui ont des complexes sur leur apparence physique. Utilisez-le pour structurer des produits cosmétiques avec amour.
- **Massages de la tête :** Faites des massages de la tête avec les énergies du CEF avant de dormir pour vous reposer.
- **Utilisation le soir :** Utilisez-le le soir pour atteindre un état de calme et récupérer vos forces.
- **Combinaisons avec d'autres CEF :** Formez des tandems avec d'autres thèmes pour créer des combinaisons uniques.