RITUELS
technique du verre d'eau

Matériel

- Un verre d'eau (pas du robinet)

Source : *Methode Silva* – https://www.lamethodesilva.be

RESOUDRE UN PROBLEME

- Au moment du coucher, choisissez un *problème* que vous voulez solutionner
- Remplissez un *verre d'eau*
- Buvez la *moitié* du verre en fermant les yeux
- Tournez légèrement les *yeux* vers le haut
- Dites-vous mentalement : *Voilà tout ce que je dois faire pour trouver la solution du problème que j'ai en tête*
- Le *matin*, avant toute chose, buvez le demi verre d'eau qui reste et fermant les yeux
- Tournez légèrement les *yeux* vers le haut
- Dites-vous mentalement : *Voilà tout ce que je dois faire pour trouver la solution du problème que j'ai en tête*. Et il en est ainsi
- Vous vous réveillerez pendant la nuit ou le matin avec le souvenir frappant d'un *rêve* qui contiendra des informations utiles pour résoudre votre problème ou bien pendant la journée, vous aurez une *inspiration* soudaine qui contiendra les informations nécessaires. Ou quelque chose arrivera par « hasard » qui vous permettra de résoudre le problème

Claire

+32 (0)489920129

claireaditi@gmail.com

adit-i.com

adit-i
se libérer