

5. RITUEL OSMOZE

🌸 Rituel “Connexion émotionnelle”

- **Rituel dynamique nr. 5 du protocole 10/10**

ou

- **Rituel connexion émotionnelle OsmoZe (en vente sur le site)**

🔄 À faire 1 fois par jour (5 min)

1. Appliquer une huile (ylang ylang ou autre)
2. Main sur le cœur
3. Respiration lente :
 - Inspire 4 secondes
 - Expire 6 secondes
4. Répéter intérieurement :

“Je suis en sécurité dans mon corps.”

Tout le rituel complet se trouve dans “Ma boutique” . Le rituel ci dessus décrit est le minimum requis qu’il te faut pour ton parcours. QUANT AU Rituel complet, Il est complémentaire et n’altère en rien le processus de transformation. C’est un bonus si tu as assez de temps et d’énergie cette semaine ou même après pour consolider la transformation.



NB: Ne manquez surtout pas le développement avec vos questions dans la communauté!