



QUANTUM HARMONIE

## COMMENT SE PREPARER A UNE SEANCE?



### REALISER UNE LISTE

Préparez une liste de questions (15 max), tapée à double interligne ou bien manuscrite, pour lesquelles vous voulez avoir des réponses. Amenez la liste avec vous le jour de la séance. Je n'ai pas besoin de cette liste par avance.

Veillez lister vos questions par ordre d'importance, par exemple:

- Problèmes de santé
- Questions relationnelles: partenaires, amis, famille...
- Questions professionnelles: travail, changement de profession, patron...
- Questions métaphysiques et spirituelles: le but de la vie, mission sur terre...

### SE METTRE DANS LE BAIN

La clef d'une bonne séance est l'intention qu'elle va bien se passer. Une fois que vous avez pris la décision de vivre une séance QHHT®, votre Moi Supérieur (ou autre terme qui vous convient) se préparera à une conversation avec vous.

Je vous invite à répéter plusieurs fois par jour : "je lâche prise et me connecte facilement à mon Moi Supérieur." Si vous méditez, vous pouvez le faire le matin avant notre rendez-vous pour être bien détendu. Si vous ne méditez pas, vous pouvez faire une activité reposante, telle qu'une promenade ou écouter de la musique.

### A EVITER

La veille au soir et le jour de votre séance, il est préférable de ne pas boire d'alcool, d'éliminer ou réduire votre consommation de caféine, et de consommer des produits non transformés ou bio, si possible.



Notre séance dure environ 4h. Je vous recommande de prendre un bon repas afin de ne pas être distrait(e) par la faim, mais pas juste avant la séance.

Puisque vous serez allongé(e) pendant environ 2h, il est important que vous portiez des vêtements confortables.

## POUR S'EN SOUVENIR

Votre séance sera enregistrée et je vous ferai parvenir l'audio par mail après celle-ci. Vous vous souviendrez peut-être de tout, d'une partie, ou de rien de votre session sous hypnose. L'enregistrement vous permettra de vous rappeler de l'ensemble de la séance. En l'écoutant, cela vous aidera à acquérir plus de clarté concernant les messages reçus.

## UNE EXPERIENCE PERSONELLE

C'est une méthode qui permet de vous sentir en sécurité, libre de toute forme de jugement. Vos questions restent confidentielles et personne d'autre n'est autorisé à assister à la séance. Mais vous pouvez partager votre enregistrement, vos souvenirs, ou votre expérience après la séance, s'il vous le souhaitez, avec vos proches.

## LE VOYAGE

Je vous guiderai à travers une ou deux vies passées ou d'autres expériences. Votre Moi Supérieur choisit celle(s) qui pourrai(en)t apporter des informations clefs sur votre vie actuelle. Ensuite nous ferons appel à votre Moi Supérieur et nous passerons en revue votre liste de questions.

Dans l'attente de vivre cette expérience à vos côtés !

*Julie Morris*

QUANTUM HARMONIE

Praticienne certifiée en QHHT® & BQH®

Quantum Healing Hypnosis Technique® &

Beyond Quantum Healing®

