

Voici une liste de thème spécifique avec un protocole de soin de confort complet à mettre en pratique dans son quotidien :

**I.** Obtenir et maintenir un équilibre énergétique du réveil, tout au long de la journée jusqu'au coucher :

- 1. *Vous manquez de tonus et d'énergie ?*
- 2. *Votre réveil articulaire et musculaire est douloureux ?*
- 3. *Vous n'arrivez pas à vous détendre ?*

**II.** Vous n'avez pas le temps d'aller à la salle de sport, mais vous aimeriez avoir des exercices simples à faire à la maison ou au bureau

- 1. *Pour tonifier votre dos et votre poitrine.*
- 2. *Pour tonifier votre ventre « abdos ».*
- 3. *Pour tonifier vos cuisses et fessiers.*

**III.** Vous avez du mal à trouver un équilibre alimentaire :

- 1. *A reprendre une alimentation saine et équilibrée.*
- 2. *A équilibrer votre alimentation en fonction de votre dépense calorique quotidienne.*
- 3. *A utiliser l'alimentation de la médecine quantique ayurvédique de l'Inde et activité physique.*
- 4. *A utiliser l'alimentation de la médecine traditionnelle chinoise et l'activité physique.*

**IV.** Vous avez des troubles du sommeil :

- 1. *Vous avez du mal à vous endormir, et votre activité mentale est intense.*
- 2. *Votre sommeil est fractionné et de mauvaise qualité.*

**V.** Vous manquez de confiance en vous OU avez une faible estime de vous :

- 1. *Vous avez du mal à parler en public.*
- 2. *Vous manquez de confiance en vos capacités et potentiel.*
- 3. *Vous n'arrivez pas à exprimer les choses qui vous tiennent à cœur.*
- 4. *Vous avez souvent la sensation d'être incompris.*

**VI.** Vous avez du mal à gérer vos émotions

- 1. *Vous vous laissez envahir par la colère.*
- 2. *Vous êtes très émotif et ne savez pas comment prendre du recul.*
- 3. *Vous voulez lâcher prise sur des situations anxiogènes.*

**VII.** Vous êtes en pleine remise en question sur vos projets de vie :

- *Établir un bilan professionnel ou personnel pour se positionner et retrouver la voix et le chemin à prendre.*

**VIII.** Vous avez un travail stressant et avez besoin de relâcher la tension :

- *Vos diverses activités et écrans vous fatiguent les yeux, et vous manquez de concentration.*

**IX.** Vous souhaitez des recettes pour faire des soins du visage ou corps avec des produits naturels :

- 1. *Vous avez une peau fatiguée.*
- 2. *Vous avez des boutons causés par le stress oxydatif.*
- 3. *Votre peau manque d'hydratation.*