



### **Je me libère des calmants, excitants, et somnifères.**

**Attention, ceci ne vaut que pour les médicaments que je prends hors ordonnance!**

**C**ette volition s'installe progressivement en moi parce que je me rends bien compte que la prise de médicaments ne fait qu'enkyster le problème. Lorsque je suis vraiment convaincu que je désire me libérer de ces médicaments, je vais le faire progressivement: la première semaine je diminue mes doses de moitié, ma deuxième semaine, j'utilise le quart, puis plus rien.

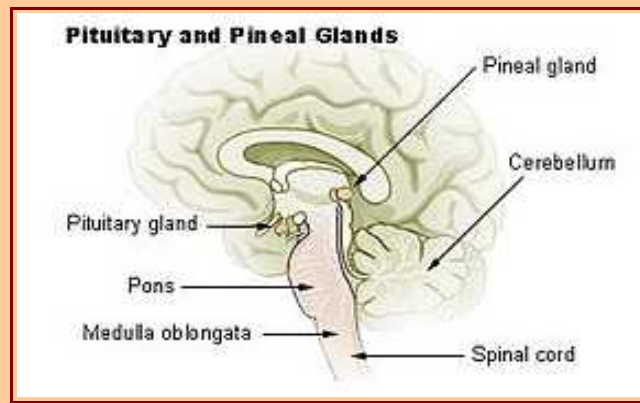
Pendant que je déshabitude mon corps à la prise régulière de ces médicaments qui ont forcément des effets secondaires, je peux m'aider un peu avec «Star of Bethlehem» (fleurs de Bach). Je peux me tourner vers tous les remèdes naturels et homéopathiques.

Pour l'endormissement, **je masse un de mes pouces au moment de m'endormir.** C'est un truc chinois qui résulte de leur science médiale.

Si je me couche très tard et que je n'arrive pas à m'endormir, je me demande si, par hasard, j'ai faim. En effet, j'ai mangé à 19 heures et je me suis couchée vers une heure du matin voire plus tard, il n'est pas impossible que la faim soit à l'origine de mon insomnie!

J'ai la radio mentale qui émet à plein régime: je me concentre sur des pensées paisibles en répétant **consciemment** l'une, l'autre ou toutes ces affirmations:

- tout mon corps se détend, je suis en totale confiance
- je suis en totale confiance
- mon corps et mon esprit aspirent à un sommeil réparateur
- j'aime dormir
- le sommeil est indispensable au bon fonctionnement de mon cerveau, de mes sens et de mon métabolisme
- quelle merveille de dormir dans un lit chaud et sec!
- je commande à ma glande pinéale (ou épiphyse) de régler idéalement mes cycles de veille et de sommeil, de mélatonine et de sérotonine. (Si je désire visualiser cette glande minuscule pour fixer ma vision mentale, elle se situe exactement au centre de la tête et a la grosseur d'un pignon de pin. Je peux la voir rayonner de couleur lilas clair.



**Je mets une musique relaxante, à bas bruit, sur youtube, par exemple:**

**Pluie et bougie, 12 heures [https://youtu.be/kGx\\_dZoNgnE](https://youtu.be/kGx_dZoNgnE)**

**Sons marins avec chant de dauphins : <https://youtu.be/bpP0cl2r-5Q>**

**Chants d'oiseaux et rivière: <https://youtu.be/T7SRwfBOhlc>**

**Renoncer aux excitants.**

**Pour me donner la pêche, le matin:**

**En automne, pendant toute la période où la lumière décline je prends un comprimé multivitamines, par exemple AZINC.**

**Je renonce aux vitamines de supermarché.**

**Je me prépare un smoothie frais (le prêt à consommer n'est pas comparable).**

**Boire un jus d'orange pressées (bannissez le jus d'orange, c'est malsain).**

**Ecoutez des chansons entraînantes pour chanter sous ma douche et danser.**

**Une phrase, chaque matin; merci à ma santé qui s'améliore de jour en jour, merci de toute l'abondance dont je profite déjà.**