

DEFI
4



Beaucoup de personnes n'aiment pas se voir nues. Elles se réfugient derrière les vêtements qu'elles portent et évitent de se regarder dans un miroir.

C'est un comportement fréquent qui s'explique par notre réflexe à nous comparer aux autres en permanences....

DÉSHABILLE-TOI DEVANT LE MIROIR

Rituel N'aie plus peur de ton corps !

Chaque jour, pendant la durée de ton choix, déshabille-toi devant un miroir et observe-toi. **Ne te juge pas.** Regarde toi seulement. Te rends-tu seulement compte de ce miracle, avoir un corps ? Réalises-tu tout ce que tu as pu faire avec lui, ce qu'il peut soigner, ce qu'il sait créer ? **Remercie-le avec sincérité.**

[CLIQUE ICI POUR ME CONTACTER](#)