

# GUIDE GRATUIT : Comment Garder Ton Équilibre Énergétique Naturellement 🌿 ✨



Annelise COTTENET  
Magnétiseuse

## INTRODUCTION

# Bienvenue !

Dans ce guide, je vais te partager des astuces pratiques et des méthodes simples pour harmoniser tes énergies, soulager ton corps et ton esprit, et retrouver un bien-être profond.

Que tu te sentes épuisé(e), stressé(e), ou déconnecté(e), ces conseils t'aideront à rétablir l'équilibre énergétique dans ta vie.



*Annelise COTTENET*

# 1. Apprends à écouter ton corps



Tout commence par la conscience de tes propres besoins. Notre corps envoie constamment des signaux pour nous dire quand quelque chose ne va pas. Que ce soit la fatigue, des douleurs ou des tensions, prends le temps chaque jour de faire une pause et de scanner ton corps :



**Exercice** : Assieds-toi confortablement, ferme les yeux, et prends trois grandes respirations.

Ensuite, porte attention à chaque partie de ton corps, de la tête aux pieds, pour identifier les zones de tension ou d'inconfort. C'est ton premier pas vers la reconnexion à toi-même.

## CHAPTER II

## 2. Utilise les pierres énergétiques pour te réaligner

La lithothérapie est un puissant outil pour équilibrer les énergies. Chaque pierre a une vibration spécifique qui peut t'aider à te recentrer et à harmoniser ton énergie. Voici quelques pierres recommandées :

- **Quartz rose** : Idéal pour **apaiser les émotions** et ouvrir le cœur à l'amour de soi.
- **Améthyste** : Aide à **calmer l'esprit** et à renforcer la concentration.
- **Tourmaline noire** : **Protège contre les énergies négatives** et favorise l'ancrage.



**Astuce** : Porte une pierre sur toi ou place-la sous ton oreiller pour bénéficier de ses bienfaits tout au long de la journée.

## CHAPTER III

# 3. Respire profondément

## Pratique cet exercice simple



Inspire pendant 4 secondes,  
retiens ton souffle 4 secondes.



Puis expire lentement pendant 6  
secondes.

Répète 5 à 10 fois pour te sentir  
plus léger(ère).

## CHAPTER IV

# 4. Fleurs de Bach pour l'équilibre émotionnel

- Rescue Remedy :  
Pour le stress.
- Olive : Pour  
l'énergie après  
fatigue.
- Mimulus : Pour  
apaiser la peur



Prends 4 gouttes 4 fois par jours sous la langue ou dans un verre d'eau..

## CHAPTER V

# 5. Bois de l'eau et mange sainement

Bois beaucoup d'eau pour rester hydraté(e) et mange des aliments frais comme des fruits, légumes, noix et graines pour une meilleure énergie.



## CONCLUSION

# Si tu veux aller plus loin...

## Programme "Retrouve Ton Énergie"

Ce programme s'adresse aux personnes souffrant de fatigue, de stress et de douleurs, et vise à les aider à retrouver et à maintenir leur énergie sur la durée.

Sur une période de 4 à 6 semaines, il combine des séances de magnétisme, de lithothérapie, et un accompagnement personnalisé avec les fleurs de Bach.

Le programme inclut également des outils pratiques pour mieux gérer le stress au quotidien et des tirages de cartes pour offrir une guidance adaptée à chaque participant.

Tout est ajusté en fonction des besoins individuels, que ce soit en présentiel ou à distance.

**Pour me contacter :**

**Annelise COTTENET 06 76 77 19 58**

**[annelisecottenetmagnetiseuse@gmail.com](mailto:annelisecottenetmagnetiseuse@gmail.com)**