

ANNA BELLE

LE GUIDE DU

Bien-Etre au quotidien

52 conseils

Pour améliorer votre quotidien
et changer votre vie

Ce livre a été publié sur www.bookelis.com

ISBN : 979-10-359-2938-1

© Anna Belle, 2021

Photos et illustrations : CANVA

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

A toutes les personnes désirant retrouver le bien-être

A Thomas et Mathéo

Sommaire

Avant-propos.....	8
Introduction	9
Prendre soin de soi	15
1. En se purifiant énergétiquement	17
2. En pratiquant des petits rituels.....	27
3. En s'accordant des petits moments	49
4. En prenant soin de son corps physique	69
5. En mangeant en conscience.....	81
6. En pratiquant une activité	87
7. En faisant plaisir aux autres et à soi.....	93
Prendre soin de sa maison.....	99
1. En faisant circuler l'énergie.....	101
2. En la purifiant énergétiquement.....	107
3. En la décorant avec goût.....	119
Table des matières	129
Notes personnelles	133

Avant-propos

Passionnée par les thérapies énergétiques et le bien-être en général, je suis devenue Energéticienne. J'accompagne les personnes en proposant des soins apaisants, bienveillants à distance et en présentiel en Essonne.

C'est au travers des formations et des stages que j'ai suivis, de mes nombreuses lectures sur le développement personnel et spirituel et de mes expériences enrichissantes que j'ai souhaité partager des conseils sur le bien-être et la façon de prendre soin de soi et de son environnement.

Nous sommes en permanence à la recherche du bien-être, cet état tant espéré d'être enfin apaisé. Alors, nous cherchons encore et encore, car nous pensons que la solution se trouve quelque part... En réalité, tout est là, à notre portée. Il suffit d'ouvrir les yeux. Mais nous l'avons oublié. Nous avons oublié que les petites choses simples sont justement celles qui nous apportent le plus de bien-être.

Ce livre est un guide pratique et illustré dans lequel vous découvrirez 52 conseils pour retrouver l'énergie et l'harmonie dans votre corps et dans votre maison.

Des solutions simples qui amélioreront votre quotidien et changeront votre vie.

Avec toute ma bienveillance

Anna Belle