



**Giulio Fioravanti**

Auteur, conférencier,  
naturopathe et formateur.  
Fondateur du Magnétisme Épigénétique



## Protocole de l'amour de soi

Création et mise en place d'une nouvelle habitude de vie en **mode croissance** afin de permettre au système parasympathique d'être actif pendant un maximum de temps.

Au réveil la première pensée doit être pour vous et à cette fin.

Ce protocole doit être suivi à la lettre et au mot près pour être efficace.

Règles à observer simplement sans stress, le protocole doit être :

1. **Identique – Toujours les mêmes mots**
2. **Répétitif – la fréquence est importante pour transmuter le savoir en connaissance**
3. **Constant – Évitez de passer une journée. À défaut cela risque de ne plus avoir le même intérêt pour notre inconscient et retarder le processus.**
4. **Jouer sincèrement – comme quand vous regarder un film, on entre dans le film. Ici rentrer dans le jeu**
5. **Fait en conscience dans l'instant présent, être son propre observateur.**

Protocole :

1. Première question :
  - a. « **Comment je me sens ?** » attendre 1 seconde et éviter de faire embarquer le mental! (mal dormi, inquiétude, chose à faire etc).
2. Prendre une grande respiration.
  - a. À l'inspiration, bloquer pendant 3 à 4 secondes.
  - b. À l'expiration, relâcher doucement bien à fond, et constater si l'on ressent un relâchement au niveau du plexus ou dans le corps.
3. Seconde grande respiration – idem première
4. « **Y-a-il un ours?** » bloquer la respiration 3 à 5 secondes
  - a. Regarder
  - b. Écouter
  - c. Sentir
  - d. Prendre une très grande respiration de soulagement!

5. Troisième question *qui sera répétée une fois l'action terminée.*

- « **Que vais-je faire (maintenant) pour me faire plaisir?** »

La réponse doit être simple et la réponse doit être vécue dans l'instant présent.

Ex : « Je vais me soulager la vessie, car ça va me faire du bien de libérer cette vessie. »

Je me lève en ne pensant qu'à cela jusqu'au moment où j'ai terminé.

Prendre bien conscience de ce que l'on vient de faire pour soi.

«Merci (à moi-même) » que ça fait du bien.

« **Que vais-je faire (maintenant) pour me faire plaisir?** »

Ex : « **je vais regarder par la fenêtre** » ou « **je vais me faire un bon café** » ou « **je vais aller prendre une douche** »

Il est important que chaque action soit faite en conscience et vécue. « **Oui j'aime ça un bon café, merci (à moi-même)** », prendre le temps d'apprécier afin que nous produisions nos hormones du plaisir qui vont envoyer un message chimique et énergétique à toutes nos cellules « **Youpies les filles c'est la fête!** » et mettre ainsi notre corps en croissance et permettre à notre corps de se mettre en mode « **autoguérison** »

**Durée :**

1. Matin et soir... faire cela le plus longtemps possible minimum 20 minutes
2. Dans le jour, prendre 20 secondes chaque heure.