

Table des matières

Introduction	5
Préparez votre sommeil	7
Les troubles du sommeil.....	7
Les causes des troubles du sommeil.....	10
Les 10 solutions permettant de retrouver un sommeil réparateur	25
Le biochamp	26
Régénérer son biochamp pendant la nuit c'est possible !.....	27
L'ange gardien	28
La vidange émotionnelle	29
Programmez une merveilleuse journée	30
Le réveil.....	30
L'ancrage.....	33
Recalez-vous.....	40
Ouvrez la fenêtre et respirez à plein poumon, aérez votre intérieur.....	43
La toilette.....	46
L'habillement.....	46
Un bon petit déjeuner.....	50
Les 7 clés d'une journée réussie	54
Conservez votre énergie	55
Dans les moyens de transport.....	55
Au bureau.....	55
Se recharger dans la nature.....	56
Faites ce qui vous fait du bien.....	58
Pratiquez la cohérence cardiaque.....	59
Conclusion	60