



Méthode Flow

PAR ALEXANDRA LEDUC

Allo!!

Moi c'est Alexandra et je suis leader dans le domaine de la santé et nutrition holistique..

Avec plus de 12 ans de travail dans le domaine de la santé, de la nutrition et du bien-être, mes expériences m'ont amenées à suivre ma mission d'aider les femmes à restaurer l'état de pur potentiel illimité disponible dans leur corps.

Alors prête à activer le flow de ton énergie?



QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE Flow?



Notre environnement joue un rôle important dans la façon dont notre énergie flow et des possibilités que nous avons l'espace de recevoir..

Plus il y a de l'accumulation de possessions qui ne servent plus, de poussières, de relations qui nous empêchent de nous épanouir et des situations qui dépassent nos limites et plus notre énergie vitale est drainée.

La méthode Flow est simple. C'est de désencombrer petit à petit nos maisons, nos relations, nos vies, notre tête pour laisser de plus en plus de place au flow de l'énergie vitale dans notre vie et dans notre corps.

C'est un processus qui ne se fait pas d'un coup et il est bon de réfléchir à ce qui nous convient et ne nous convient plus dans nos vies. Mais tu verras c'est libérateur et la magie qui survient ensuite est extraordinaire!



Désencombrer et nettoyer la maison

- 1 Dans cette section nous prendrons chaque pièce de la maison pour aller en profondeur et désencombrer ce qui ne sert plus et nettoyer ce qui doit l'être
- 2 Je t'encourage à donner ce qui encore bon, recycler ce qui peut l'être et finalement jeter ce qui ne peut pas aller dans les deux autres catégories.
- 3 J'aime utiliser une partie de la méthode de Marie Kondo et me demander si un objet ou un vêtement en particulier m'amène de la joie. Est-ce que je l'ai porté la dernière année? Sinon bye bye!!

Cuisine

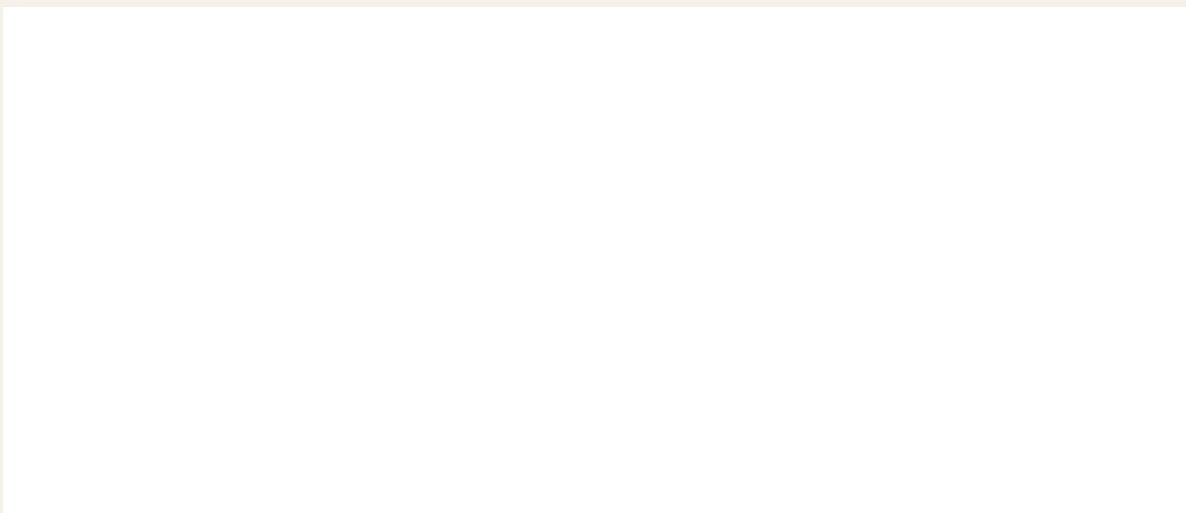
CUISINE DÉSENCOMBRER

- Ménage du frigo et de tout ce qui est passé date.
- Jeter les assiettes et tasses cassées.
- Donner les ustensiles et machines qui ne servent jamais.
- Vider les garde-manger et jeter ce qui est passé date. En profiter pour éliminer le plus d'aliments transformés et en boîte.
- Désencombrer et enlever sur les comptoirs tout ce qui ne sert pas.

CUISINE MÉNAGE

- Aspirateur et moppe.
- Laver le frigo, les armoires et le comptoir.
- Laver le micro-onde.
- Ouvrir les fenêtres
- Faire brûler de la sauge ou palo santo

AUTRES CHOSES POUR LA CUISINE



Salle de bain

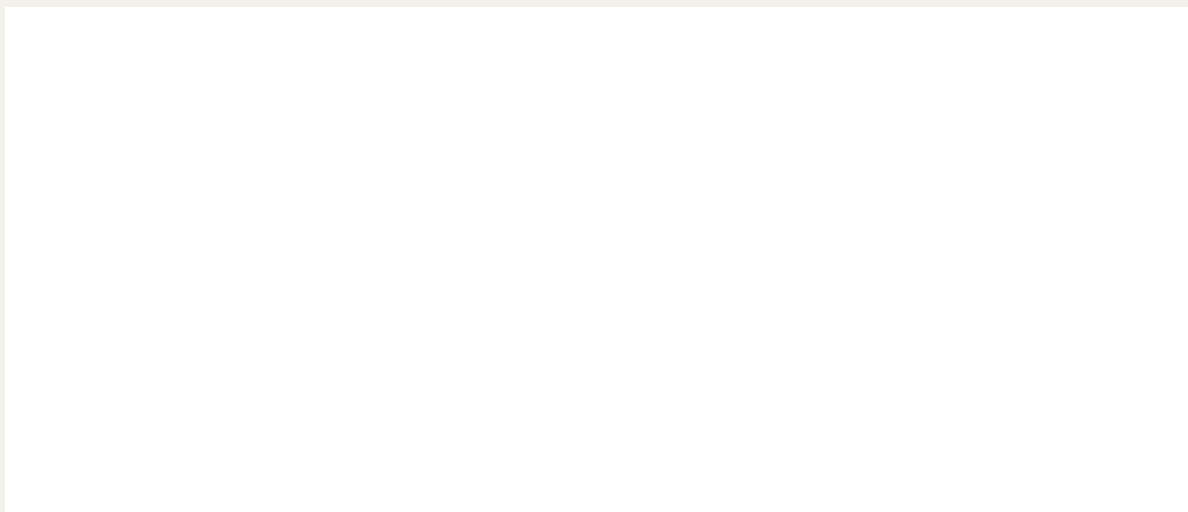
SALLE DE BAIN DÉSENCOMBRER

- Faire le ménage des cosmétiques, produits pour les cheveux, etc.
- Jeter tout ce qui est trop vieux et donner ce qui ne sert plus.
- Ménage des serviettes, débarbouillettes, etc.
- Changer les brosses à dent si nécessaire.
- Donner tous les appareils, élastiques, bandeaux qui ne servent plus.

SALLE DE BAIN MÉNAGE

- Laver toilette, lavabo, bain et douche.
- Aspirateur et moppe.
- Laver les pinceaux de maquillage.
- Vider les poubelles, les laver.
- Ouvrir les fenêtres.
- Faire brûler de la sauge ou palo santo.

AUTRES CHOSES POUR LA SALLE DE BAIN



Chambre

CHAMBRE DÉSENCOMBRER

- Réorganiser et épurer les murs, les tablettes, l'espace le dessous du lit
- Ajouter des plantes pour plus de verdure.
- Faire le ménage des vêtements, sous-vêtements et souliers.
- Épurier les penderies.

CHAMBRE MÉNAGE

- Laver les draps, les rideaux, les taies d'oreilles, les couvertes.
- Aspirateur et moppe.
- Épousseter les meubles, les cadres.
- Vider les poubelles, les laver.
- Ouvrir les fenêtres.
- Faire brûler de la sauge ou palo santo.

AUTRES CHOSES POUR LA CHAMBRE



Salon

SALON DÉSENCOMBRER

- Épurer. Tout ce qui ne sert à rien bye bye.
- Faire le ménage des tablettes, bibliothèques, meubles.
- Épurer et déplacer les meubles pour que la pièce soit plus agréable.

SALON MÉNAGE

- Épousseter meubles, télévision, rideaux, etc.
- Laver les vitres.
- Épousseter les plantes et les arroser.
- Aspirateur et moppe.
- Laver les oreillers et les couvertes.
- Ouvrir les fenêtres.
- Faire brûler de la sauge ou palo santo.

AUTRES CHOSES POUR LE SALON





Continuer le désencombrement

- 1 Faire le ménage et le désencombrement de chaque pièce de la maison (garage, entrée, salle de jeu, solarium, etc.). Ouvrir les fenêtres et faire changer l'énergie en brûlant des herbes ou en diffusant des huiles essentielles.
- 2 Dans la prochaine section je t'invite à désencombrer ta vie à plusieurs autres niveaux.
- 3 Sortir de sa zone de confort c'est bon et ça fait de la place pour de l'énergie nouvelle et expansive!

Espace numérique

DÉSENCOMBRER ESPACE EN LIGNE ET NUMÉRIQUE

- Faire le ménage de Facebook et Instagram. Ne plus suivre et enlever de ta liste d'amis les gens et comptes qui ne t'apportent plus rien ou avec qui tu ne veux plus être en contact.
- Faire le ménage des autres réseaux sociaux. Fermer les comptes qui ne servent plus.
- Retirer les groupes/plateformes en ligne qui ne te servent plus.
- Faire le ménage de tes courriels et te désinscrire des listes courriels qui ne te servent plus.
- Supprimer les applications sur le téléphone qui ne servent plus
- Faire le ménage de l'ordinateur (dossiers, écran d'accueil, autre).
- Faire le ménage des photos/vidéos sur le téléphone.

AUTRES CHOSES POUR L'ESPACE NUMÉRIQUE



Relations et limites

DÉSENCOMBRER LES RELATIONS

- Faire une liste de relations qui ne conviennent plus, qui ne nourrissent plus et décider celles qui doivent restées ou naturellement se terminer.
- Dans quelles situations je ne suis pas entière moi-même ou je ne me sens pas valoriser? Comment mettre mes limites davantage?
- Dans mon quotidien faire une liste des activités, sorties, rencontres, que je fais pour faire plaisir aux autres et non pour moi-même. Commencer à mettre mes limites et à dire non.

AUTRES CHOSES POUR LES RELATIONS ET LIMITES



Autres façons de faire bouger l'énergie

- Utiliser les huiles essentielles pour son physique, en diffusion dans un pièce ou pour faire bouger ses émotions et son énergie
- Changer son alimentation pour activer le feu digestif qui permet de se libérer des toxines, émotions et traumas accumulés. Soutenir les organes détoxifiants à faire leur travail.
- La musique et le son permettent de changer la fréquence d'une pièce et du corps. Écouter de la musique, chanter, dire des mantras sont des façons simples de transformer et libérer ce qui interfère dans nos vies.
- Bouger en harmonie avec la respiration et le corps avec le yoga, Quantum flow, Shakti danse. Faire vibrer le corps "shaker" permet de libérer les énergies stagnantes.
- Parler et écrire pour libérer les émotions et les pensées.
- Travailler dans son subconscient avec l'hypnose pour libérer les croyances qui bloquent l'accès à une nouvelle façon de vivre libérée.

Tu veux activer davantage ton énergie?

Tu as envie de vivre de remettre ton corps en pleine forme, de te sentir remplie d'énergie et de vitalité, de patience et de confiance tout le temps?

J'offre des accompagnements de courtes durées et mon accompagnement signature Libérée pour accompagner celles qui désire accélérer la transformation de leur corps et de leur vie.

[Tous les détails ici Libérée](#)



Restons connectées

Si tu as envie de t'inspirer de délicieuses recettes, de mes partages, mes vidéos, mes ateliers et mes épisodes de podcast ne manque rien en t'abonnant ici!



TOUS DROITS RÉSERVÉS ALEXANDRA LEDUC 2020

Ce document et ce programme ne peuvent
en aucun cas être copiés, partagés en tout
ou en partie.