

La méditation selon Stéphane

Je me suis filmé dans ma vie privée pour vous montrer un petit peu comment je médite...

Quand je vous dis que la vie est simple avec un grand S, il n'y a aucun secret.

L'objectif est de mettre le mental au repos, parce que c'est lui qui vous freine dans vos peurs, et vous fait baisser en vibration en cogitant.

Et comme vous êtes émetteur-récepteur, visez à être dans la joie 23h59mn59scs par jour...

Avant d'en être là, commencez d'où vous en êtes, ici et maintenant, pour allonger ces plages de bien-être et de hautes vibrations.

**Il faut peut-être envisager
de lâcher des choses qui vous tirent vers le bas ☐**