

QUANT'AHOME

LES 3 CLEFS D'HARMONISATION POUR
UNE CHAMBRE RESSOURCANTE



ENVIE D'EN
SAVOIR
PLUS,
SUIVEZ LE
GUIDE...

A QUI S'ADRESSE CETTE CHECK- LIST?

- * Aux personnes en recherche de bien être intérieur
- * A celles et ceux qui s'intéressent aux médecines et sagesses ancestrales
- * Aux personnes qui ont conscience que la beauté émanant de la nature est un modèle d'harmonie précieux pour l'humanité

INSTRUCTIONS;

- * Imprime ce document ou lis-le sur ton écran
- * Garde l'esprit ouvert
- * Souviens-toi que tout changement extérieur commence par soi-même

INTRODUCTION

Ton énergie vitale, commence par un corps en bonne santé, parfaitement reposé. C'est la base du bien-être, ce qui te donne accès à tout ton potentiel énergétique.

Ta chambre à coucher est donc un outil formidable pour atteindre cet état d'harmonie !

Découvre ici 3 clefs intérieures pour te permettre de t'y ressourcer pleinement, ainsi qu'un petit bonus parce que chez Quant'Atome, on aime partager :)

LES 3 CLEFS

- * Comment trouver une bonne position, favorisant le sommeil, pour mon lit ?
- ** Comment choisir un lit propice au repos ?
- *** Comment choisir une couleur / ambiance propice au sommeil pour ma chambre ?
- ** CLEF BONUSSSS



*COMMENT TROUVER UNE BONNE POSITION, FAVORISANT LE SOMMEIL, POUR MON LIT ?

La position de maîtrise : Beaucoup pense "il faut dormir la tête au nord pour un bon sommeil" voici pourquoi cette croyance est souvent incorrecte...



Dans la disposition de la chambre de Marie, la porte d'accès est orienté au nord. Pour respecter cette croyance, elle a donc orienté son lit avec la porte dans son dos. Son cerveau inconscient reste donc toujours en "alerte" car une fois couchée et endormie, elle n'a pas la maîtrise sur la vue d'accès à la pièce . Son sommeil est léger, superficiel et elle se sent fatiguée au réveil.



Après avoir mis en pratique les conseils de AHOMe, Marie a changé l'orientation de son lit afin de placer sa tête vers un autre mur qui lui donne la maîtrise visuelle sur l'accès, en veillant à éviter de se placer en face de la porte. Elle a également choisi une orientation personnelle pour sa tête, qui la nourrit. Son sommeil bénéficie d'un lâcher prise mental complet et est profondément régénérant .

*COMMENT CHOISIR UN LIT PROPICE AU REPOS?

Choisir un lit avec un bon ancrage. Lors du sommeil, notre corps astral s'étend hors de notre corps physique, ouvrant l'accès au monde des rêves. Le soutien du corps physique durant ce processus permet donc au corps de se relaxer beaucoup mieux, de se ressourcer pleinement.



Marie a choisi modèle de lit "ZEN" très épuré, en métal, sans cadre et sans pied ni tête qui la soutiennent, semblant flotter au dessus du sol. Son sommeil est superficielle, elle se réveille fréquemment et a déjà fait plusieurs fausses couches..



Pierre dort dans un lit en bois, avec de large pieds, une tête de lit haute, il a également un coffre au pied du lit. Il a veillé à respecter une position de maîtrise dans sa chambre et profite d'un sommeil profond et réparateur.

COMMENT CHOISIR UNE COULEUR / AMBIANCE PROPICE AU SOMMEIL POUR MA CHAMBRE ?

La couleur est avant tout une onde, au même titre que la musique. Son choix dépend donc du besoin personnel de chaque personne. Cependant, une énergie Yin est favorable dans un espace de repos. Les couleurs douces et harmonieuses, seront donc plus propices au calme et à la détente.



Laurent est très agité la journée, le soir, il s'endort très difficilement. Sa chambre encombrée de bazar est peinte en rouge, sa tv reste allumée toute la nuit, la porte de sa chambre ouverte sur un long couloir, son Gsm branché à côté de sa tête, sur son chevet. Le matin au réveil, il se sent épuisé.



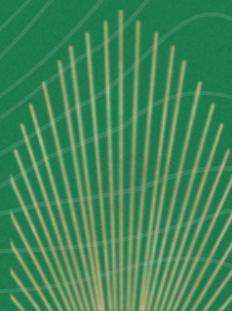
Julie a un excellent sommeil. Sa chambre bien organisée est peinte dans un ton pastelle rosé, les matières naturelles utilisées pour sa déco, draps de lit, tenture, tapis... sont moelleuses et invitent au relâchement. La lumière est tamisée, on s'y sent comme dans un cocon. Son gsm reste dans son bureau la nuit avec son pc. Au réveil, elle est en pleine forme!

CLEF BONUS



QID DES ONDES DANS UNE CHAMBRE?

Les ondes naturelles et artificielles peuvent nous perturber et causer des dérèglements dans notre corps, surtout durant notre sommeil. Dans une chambre saine, les basses fréquences électriques sont inférieures à 3w, l'émission de hautes fréquences nulles et les réseaux telluriques émanant de la terre ainsi que les cours d'eau souterrains maîtrisés grâce à différentes techniques géobiologiques. Les Gsm, wifi, tv, Bluetooth, miroir(qui distorsionne les champs magnétiques) sont à éviter dans cet espace de ressourcement. Une excellente prise de terre sur vos appareils électriques ,surtout ceux proches de votre tête (chevet, réveil,...), est vivement conseillée.



QUANT'AHOME

CONSCIOUS HOME & HARMONY

"L'Amour, le sommeil, le sourire et le rire sont les
plus beaux remèdes dans le monde"

Proverbe Irlandais

TRANSFORMEZ L'INTÉRIEUR DE VOTRE HABITATION EN ESPACE DE GUÉRISON

Rendez-vous pour une consultance AHOME

[www.https://www.quantahome.org/ahome](https://www.quantahome.org/ahome)