



Guide d'Ancrage

Bracelet Feel Good

"la Jardinière"

Pour Optimiser les Bienfaits
du Bracelet Feel Good

Zen
in the casa

THANK YOU

Merciiii beaucoup de ton Achat et de ta Confiance !

Ton Bracelet "La Jardinière" est bien plus qu'un simple Bijou.

C'est un point d'Ancrage, un **Rappel quotidien de ton Intention de Cultiver le Positif dans ta Vie.**



Think
Positive

Let your
light
Shine

Petit Rappel des Valeurs de la Jardinière



Tu as opté pour le Bracelet Feel Good «La Jardinière», une Véritable Inspiration pour Positiver dans ton Quotidien (Ses Valeurs sont la **Patience, la Résilience, Joie, Croissance, Sérénité**... !

Tu vas ainsi développer au Quotidien ses Super Pouvoirs, en te Connectant à ses Pensées Positives, Optimistes et Soutenantes !

Effectivement **elle déborde de Jolies Qualités** ! En effet, la jardinière est une personne qui a relativement **Confiance en ses Actions et aux Événements inhérents à sa personne**.

Elle ne doute pas que sa Récolte sera bien au rendez-vous !



La Jardinière sait qu'il peut y avoir des Tempêtes et des Bourrasques (et autres Joies Climatiques), elle sait que ça fait partie du jeu, ma Pôv Lucette !!!

La **RÉSILIENCE** est ainsi une Qualité Intrinsèque à son Personnage...

Elle ne vit pas avec la Peur au ventre au cas où ça arriverait...

Au pire, et bien, elle Rebondira ! Elle sèmera et plantera d'autres Trésors en Devenir !

La Jardinière ne Tire pas non plus sur les Pouces pour voir si elles Grandissent bien... elle est **PATIENTE** !!! Elle sait très bien qu'entre la Semence et la Récolte, il se passe plusieurs Semaines voire plusieurs Mois... et parfois... des Graines Oubliées Germent plusieurs Années après ! C'est Ok !

Elle Lâche Prise sur le Résultat !



ATTRACT
POSITIVITY

Positive
Vibes
Only

Petit Rappel des Valeurs de la Jardinière



C'est une **Magicienne**, elle crée de la Magie... à partir d'une Idée, d'une toute petite **Graîne** qu'elle entretient en Arrosant, en retirant les Mauvaises Herbes qui l'Étouffent, **elle obtient de Jolies Fleurs, de Succulents Fruits bien Sucrés !**

N'hésite pas à Développer les Qualités de la Jardinière pour faire Pousser de Jolies Graines et t'attendre à une **Merveilleuse Récolte**,... Ah, et n'oublie pas, elle Alimente le Culte de l'**ABONDANCE** ! (A l'origine, une toute petite Graine puis se transforme en Caisses de Fruits)



Exercice :

Quelle était ton **Intention en achetant ce Bracelet** ?

Qu'est-ce qui a été Déterminant ?

Quelle est l'Idée Forte qui t'a Convertie et Décidé de passer à l'acte d'Achat ?

Que t'évoque la Jardinière ? Est-ce que tu vois un personnage ? Est-ce toi ?

Est-ce que cela Réactive un **Parfum particulier** ?

Quel type de **Pensées** est-ce qu'elle véhicule ?

Au quotidien, quelle type de Pensées Positives vont t'accompagner dans ta journée ?

(Pour cela, tu peux Choisir au Hasard un Mantra qui va t'Accompagner pour la Journée

Cf : la Vidéo qui se trouve sur le lien du Guide d'Utilisation)

L'Ancrage



Voici comment l'Utiliser pour Booster ta Journée.

LE CONCEPT DE L'ANCRAGE :

L'Ancrage est une Technique de Développement Personnel qui consiste à :

- **Associer un Geste**

(ici, le Toucher ou le Regard dirigé vers ton Bracelet)

- à **une Émotion Positive ou à un État d'Esprit désiré** (cf les Valeurs & Pensées Positives de la Jardinières)

En Répétant ce Rituel, **ton Cerveau créera un Lien Fort, te permettant de retrouver cet état de Bien-être à tout moment**, simplement en activant ton "Ancre".

Utilise cet Exercice Puissant pour Transformer tes Pensées Limitantes en Force.

Quand ? Dès qu'une Pensée Négative ou Toxique apparaît.

Comment ? Ton regard Croise ton Bracelet. C'est le Déclencheur.

L'Action : Pose-toi immédiatement ces deux Questions clés :

1. *Dans cette situation précise, **que ferait la Jardinière ?***
2. Quel type de **Pensées Encourageantes** utiliserait-elle pour changer la Perspective ?

La Réponse t'Appartient et te Guide vers une Réaction plus Saine et plus Alignée avec la personne que tu souhaites Devenir.



HOLA



Ton Rituel Matinal

5 minutes pour tout Changer,
sans pression et en toute Légèreté !

- Mets ton Bracelet :

En le passant à ton Poignet, prend une Seconde pour Sentir son Contact sur ta peau.

C'est le début de Ton Rituel.

Ce geste Symbolise ton **Engagement envers Toi-même pour la journée.**

Depuis que tu t'intéresses à ce Bracelet, tu as commencé à Ancrer les Bienfaits de "Penser telle une Jardinière..."

Tu peux t'en tenir là et ne pas suivre le reste du protocole, si tu le ressens ainsi.

Le but, c'est d'**Associer le Bijou à des Pensées Positives... et pas de t'Alourdir la Charge Mentale.**



En revanche, si tu veux Prendre Soins de Toi de manière Profonde, tu peux suivre le Programme qui suit !

IMPORTANT!

Stay
Positive

WOWA



Ton Rituel Matinal

5 minutes pour tout Changer,
sans pression et en toute Légèreté !

Si tu veux aller plus loin, voici ton Programme Bien-être :

(Toujours de manière Optionnelle)

Après avoir Enfilé ton Bracelet :

- **TU PEUX ÉCOUTER UNE MÉDITATION GUIDÉE :**

Voici une Méditation Courte que je te recommande :

<https://youtube.com/watch?v=DcZwQgc-0zY&si=IJO2H4Ss5NOBHxK>



Ce temps de Méditation te permettra de te Centrer, et de continuer à Imprégner ce Bijou des Ondes Positives de la Jardinière.

Si tu en as une que tu aimes sur YouTube, utilise-là !

L'important est de prendre ce Temps pour toi, même 5 minutes.

- **TU PEUX ALLER FAIRE UN TOUR DANS TON JARDIN, DANS UN PARC OU JUSTE REGARDER TES PLANTES D'INTÉRIEUR POUSSER !**

Emplis-toi de l'Énergie de la Jardinière, de la Facilité avec laquelle la Nature prend sa Place, s'Expanse !



DREAM

ATTRACT
POSITIVITY



Stay
Positive



HOIA



Ton Rituel Matinal

5 minutes pour tout Changer,
sans pression et en toute Légèreté !

- **TU PEUX PROCÉDER À UNE MÉDITATION D'ANCRAGE**

Un enracinement à la terre permet Confiance en soi et Lâcher-prise !

Installe-toi confortablement, les pieds bien posés au sol. Ferme doucement les yeux et prends une profonde Inspiration... puis Expire Lentement.

Imagine-toi dans un Jardin Paisible, entouré de Plantes et de Fleurs. Tu es une Jardinière, Calme et Attentive.

Visualise maintenant tes Pieds : ils s'Enfoncent Doucement dans la Terre, comme des Racines Solides qui Descendent Profondément dans le sol. Sens cette Connexion avec la Terre, cette Force Tranquille qui t'Ancre et te Soutient.

À chaque Inspiration, imagine que tu Absorbes la Sève Nourrissante de la Terre, Pleine d'Énergie et de Vie. À chaque Expiration, Laisse tes Soucis, tes Tensions, tes Peurs se Déposer Doucement dans la Terre, comme des Feuilles Mortes qui se Transforment en Nutriments.

Ressens comment cette Énergie de la Terre Monte en toi, te remplit de Calme et de Force. Tu es comme une Plante qui Grandit, qui Évolue, portée par cette Sève Puissante.

HOA



Ton Rituel Matinal

5 minutes pour tout Changer,
sans pression et en toute Légèreté !

Tu Grandis, tu t'Élèves, tu t'Épanouis, Libre et Légère.
Chaque jour, tu deviens plus Fort(e), plus Serein(e),
Connecté(e) à la vie qui t'Entoure.

Prends encore une Grande Inspiration, puis Expire
Lentement.

Quand tu seras Prêt(e), Ouvre doucement les Yeux, en
Gardant en toi ce Sentiment d'Ancrage et de
Renouveau.

**N'hésite pas à pratiquer cette Méditation
Régulièrement pour te Recentrer et te
Ressourcer.**

Tu peux aussi t'Enregistrer pour l'Écouter plus
facilement...



Bon
Voyage





Les 9 Messages Cachés du Bracelet “la Jardinière”

Chaque fois que ton Regard croisera un Cabochon,
Inspire-toi de son Énergie !

1



Résilience

La Loi de la Résilience : Une pousse peut plier, mais elle se redresse toujours. Apprends de chaque défi et reviens plus forte.

2



Sérénité

La Loi de la Sérénité : Même sous l'orage, la nature trouve sa paix. Trouve ton calme au milieu de l'agitation.

3



Feel Good

La Loi du Feel Good : N'oublie jamais de prendre soin de ton propre terreau intérieur. Nourris-le de ce qui te fait du bien.

4



Pep's Enthousiasme

La Loi de l'Enthousiasme : Commence chaque journée avec l'énergie de celui qui sait que de belles choses vont éclore.

5



Gratitude

La Loi de la Gratitude : Remercie pour chaque fleur qui éclot, chaque rayon de soleil. Apprécie les cadeaux de la vie.

6



Joie

La Loi de la Joie : Chaque graine semée avec le sourire portera de plus beaux fruits. Cultive tes petits bonheurs quotidiens !

7



Partage

La Loi du Partage : Les plus belles récoltes sont celles que l'on partage. Offre ta positivité autour de toi.

8



Patience

La Loi de la Patience : Une belle plante ne pousse pas en un jour. Accorde-toi du temps, chaque effort compte, même les plus petits.

9



Croissance

La Loi de la Croissance : Observe tes progrès, même minuscules. Chaque jour, tu grandis et tu t'épanouis un peu plus.

HEALTHY
- mind -
HAPPY
• life •

Tes Exercices Feel Good

A utiliser quand ton Mental te joue des Tours... et qu'il t'envoie des Pensées Toxiques !



- **LE SOUFFLE CONSCIENT :**

En cas de Stress, de Doute ou de Fatigue, Touche Délibérément ton Bracelet. Prend 3 grandes Respirations Profondes : inspire le Calme, Expire les Tensions. **Ce simple Geste coupe le Pilote Automatique et te Ramène à l'instant Présent.**



- **LA RÉACTIVATION D'INTENTION :**

Pour te Re-motiver ou avant une Tâche Importante, regarde ton Bracelet et **Récite Mentalement ton Affirmation du Matin**. C'est un excellent Moyen de "Réinitialiser" ton État d'Esprit et de te Reconnecter à ton Objectif.



- **LA VISUALISATION POSITIVE :**

En tenant ton Bracelet et **Visualise-toi en train de réussir ta Journée**, en Incarnant l'Intention que tu as Choisie (Patiente dans une file d'Attente, Résiliente dans une Conversation avec des Collègues, Confiance sur un Projet, etc.).



- **L'ANCRAGE DE GRATITUDE :**

Chaque fois que tu ressens une Émotion Positive ou que tu Réussis quelque chose (même tout Petit Riquiqui !), Touche ton Bracelet. Cela **Renforce son Association Positive et "Recharge" ton Ancre en Énergie**. Tu Ancres le Succès, la Gratitude et la Croissance/Abondance !!!! [Youhouhouhou]

Ce Guide est une Proposition, une Graine que nous Plantons. N'hésite pas à l'Adapter, à trouver tes Propres Rituels.

Ton Bracelet est TON Outil Personnel, ton Jardin Secret.

Guide d'Entretien de ton Bijou Feel Good



Pour que ton Bijou d'Ancre, Porteur de Sens, t'accompagne durablement, **il est essentiel de lui accorder un Soins particulier.**

Sa longévité dépendra des Gestes que tu lui consacreras. Voici un ensemble de conseils pour Préserver son Éclat et son Intégrité au Quotidien.

LES GESTES ESSENTIELS :

Une Règle d'Or prévaut pour tous les types de Bijoux : la Prévention.

En adoptant quelques Habitudes Simples, vous Évitez les Dommages les plus courants.

À Éviter absolument :

- **Le contact avec l'Eau :**



L'Eau Claire peut sembler Inoffensive, mais elle peut Altérer l'Image qui se Trouve sous le Cabochon.

Ne le passez jamais sous l'Eau, que ce soit sous la Douche, en faisant la Vaisselle ou en vous Lavant les Mains. L'Eau de Mer et l'Eau Chlorée des Piscines sont particulièrement Corrosives et peuvent l'Altérer Irrémédiablement.

- **Les produits Chimiques :**



Ton Bijou est Sensible aux Substances Chimiques présentes dans ton Quotidien. Pense à le Retirer avant d'Appliquer Parfums, Laques, Crèmes, Lotions ou Gels Hydroalcooliques. De même, Protège-le des produits d'Entretien Ménagers qui peuvent être très Agressifs.

Take
CARE



MERCI !

Merci de ton Attention et Joyeuse Utilisation
de ton Bijou Feel Good "la Jardinière" !

[SI TU VEUX LAISSER UN AVIS](#)