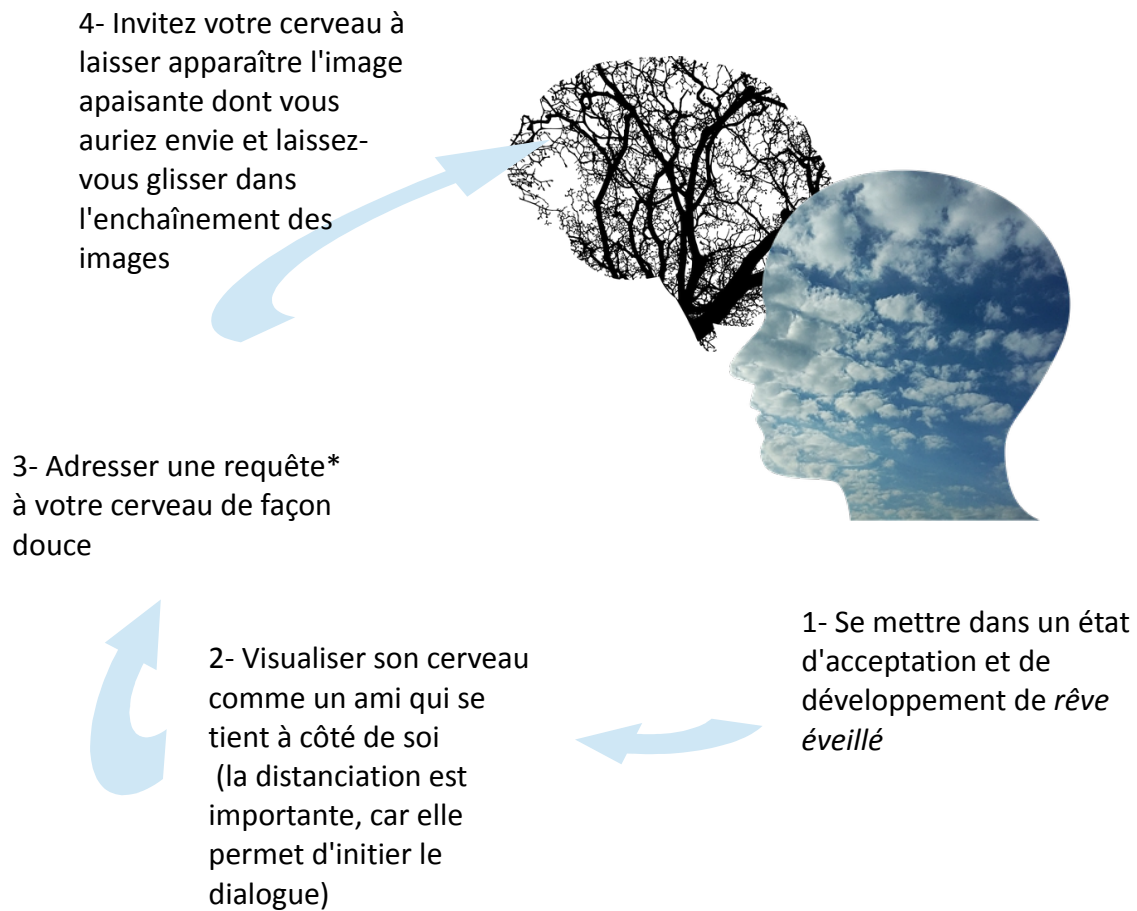


## Et si je parlais à mon cerveau...en 4 étapes !



### \*Type de requêtes:

- s'endormir rapidement
- développer un rêve lucide
- se réveiller frais et dispos
- développer des pensées positives pour les prochains jours
- faire des repas équilibrés
- réduire sa consommation de tabac, d'alcool ...