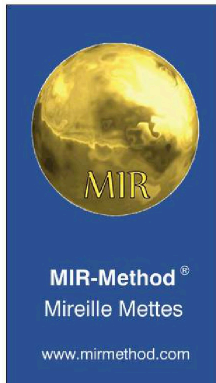


## La MIR méthode de Mireille Mettes

Outil extrêmement simple à effectuer 2 fois par jour. Il ne prend pas plus d'une minute matin et soir pendant 4 semaines.

N'hésitez pas à aller consulter le site [mirmethod.com](http://mirmethod.com) et les vidéos de la créatrice, Mireille Mettes, avec toutes les explications des bienfaits de chaque mantra.

Je donne la version originale du phrasé et la traduction du site. Personnellement je le fais en anglais. Je ressens moins la traduction.



- Step 1. Optimise acidity.
- Step 2. Detox all toxicity.
- Step 3. Detach father. Detach mother.
- Step 4. Clear meridians.
- Step 5. Supplement all shortages.
- Step 6. Balance hormone system.
- Step 7. Fulfil basic needs.
- Step 8. Optimise Chakras and Aura.
- Step 9. Clarify Mission.

- 1. Optimiser l'acidité.
- 2. Désintoxiquer toutes les charges toxiques.
- 3. Se détacher du père. Se détacher de la mère.
- 4. Purifier les méridiens.
- 5. Comblent toutes les carences.
- 6. Équilibrer le système hormonal.
- 7. Satisfaire aux besoins de base.
- 8. Optimiser les chakras et l'aura.
- 9. Clarifier la mission.

Répéter chaque mantra 3 fois en caressant le dos de la main, ce qui permet d'ancrer et de confirmer au corps que l'on est en sécurité.

Quand on demande de désintoxiquer toutes les charges toxiques, cela inclus les toxines du corps et on voit concrètement le résultat.

C'est un outil facile, rapide, qui est d'une simplicité extraordinaire tout en étant efficace. Je l'ai remarqué, par exemple, certains matins ou soirs avec mon fils un peu stressé, qui se sentait instantanément mieux après l'avoir fait.