



# RITUEL

## Outils proposés :

***Le cristal et les huiles essentielles ne sont pas obligatoires, ils sont des supports pour amplifier les énergies du rituel.***

Pour le cristal, le **Quartz rose** vous apportera de la douceur, du réconfort et de la tendresse. C'est une pierre qui développe notre aspect féminin et réceptif.

Pour les huiles essentielles, la **Rose** viendra soutenir votre cœur afin qu'il puisse s'ouvrir davantage.

Le **Bois de rose** moins cher permet également de développer l'amour de soi.

Le **Palmarosa** vous offrira de la douceur et accueillera toutes vos émotions afin de vous autoriser à ralentir et vous écouter davantage.

Vous pouvez également choisir une pierre ou une huile qui vous parle plus à ce moment là, faites confiance à votre intuition.

Avant de commencer le rituel si vous souhaitez utiliser ces outils, je vous invite à prendre la pierre dans la main gauche (main réceptrice) et l'huile essentielle dans la main droite.

**Installez-vous en posture de méditation, celle qui vous convient puis respirez normalement au dessus du flacon pendant une minute.**

**Prenez une pause d'une minute en restant à l'écoute de vos sensations, en abandonnant toute pensée lorsque celle-ci se présente.**

**Respirez à nouveau une minute au dessus du flacon puis une nouvelle pause d'une minute.**

**Enfin, respirez une dernière fois une minute au dessus du flacon avant de terminer votre préparation au rituel.**

**Si des pensées ou sensations sont apparues vous pouvez déjà les noter dans un carnet de bord avant de continuer.**

# Rituel

Installez-vous dans un endroit confortable. Prenez 5 minutes de méditation si vous ne l'avez pas déjà fait lors de la préparation, afin de calmer votre esprit, posez votre attention sur votre respiration en pratiquant la cohérence cardiaque grâce à la vidéo proposée.

Allumez une bougie, de l'encens ou de la sauge si vous le souhaitez pour purifier votre espace sacré.

Ecoutez une musique douce ou des mantras en fond si vous en avez envie, écoutez-vous, faites-vous confiance.

Prenez une essentielle proposée plus haut et de l'huile neutre végétale.

Vous pouvez également choisir une huile essentielle de Lavande si vous le souhaitez.

Mettez quelques gouttes d'huile essentielles et 3 à 4 cuillères à soupe d'huile végétale, mélangez.

**Dans un premier temps, prenez le temps de vous regarder dans les yeux devant un miroir. Faites-le pendant 5 minutes et à la fin, souriez et dites-vous « JE T'AIME JE TE RESPECTE »**

**Puis, faites la liste de toutes les parties de votre corps que vous n'aimez pas trop chez toi. Une fois terminé, (prenez votre huile) et massez chacune des parties de votre corps concernée en répétant «je te pardonne et je t'aime», en prenant le temps de vous connecter à votre corps et à vos sensations.**

**Enfin, fermez les yeux et visualisez la meilleure version de vous-même, sans peur, sans complexe, sans obligation...**

**Observez quelques instants cette image puis répétez à haute voix «je suis la meilleure version de moi même, en me connectant à mon coeur, je sais que tout sera possible et je m'autorise à faire briller ma lumière personnelle dans le monde ».**

**Remerciez-toi d'avoir pris ce temps pour vivre en conscience vos désirs et faire un pas de plus vers vous-même.**

# EXERCICES

## Sourire à toutes formes d'amour

Cette semaine, je vous propose un exercice extrêmement simple : sourire.

Pas sourire seulement avec ses lèvres, non, mais avec vos yeux, votre coeur, votre ventre, vos bras, tout votre être. Vous pouvez sourire aux gens bien sûr, mais surtout aux situations d'amour : la compassion, la gratitude, l'entraide, la coopération, la gentillesse, la grâce, la beauté, l'harmonie...

Observez les situations d'amour autour de vous elles sont partout.

Je vous propose à travers cet exercice de vous autoriser à être dans un état d'amour pour la vie, pour les autres et pour tout ce qui est. Il s'agit de vivre branché-e sur votre coeur. Votre tête à son service quand il faut fixer des limites et répondre à une situation.

Qu'est-ce que l'amour pour vous ?.....

Comment voyez-vous l'amour autour de vous ? .....

De quelle façon montrez-vous à vos proches que vous les aimez ?.....

Que vous dit votre coeur ? .....

Qu'avez-vous envie de partager, comment avez-vous envie de participer au monde qui vous entoure ?

.....

Bonus si vous avez envie d'aller plus loin : **différencier l'amour et l'attachement**

Aimer c'est magnifique, mais sans attendre quelque chose en retour ni chercher à maîtriser votre environnement c'est encore mieux (et ce n'est pas facile !).

## L'amour est un don de soi, un acte désintéressé et détaché

L'attachement est un lien toxique qui entrave la relation et qui correspond à une volonté de contrôler autrui, d'imposer à l'autre nos exigences plutôt que de lui exprimer nos besoins. L'attachement génère des émotions négatives telles que la tristesse, la colère, l'envie, l'anxiété...

Toutes ces émotions créent de la souffrance consciente ou inconsciente, et c'est un cercle vicieux).

Couper les liens d'attachement que nous avons avec une personne ou une situation ne remet pas en cause l'amour que nous lui portons. Au contraire, s'il y a de l'amour, la suppression des liens d'attachement et donc toxiques, ne fera que renforcer cet amour. Couper ces liens revient à lâcher prise pour nous permettre de prendre du recul et de nous libérer. Vous vous sentirez plus libre pour vous mais aussi pour l'autre. C'est une zone où la magie arrive souvent !

Pour vous aider à libérer ces liens d'attachements, je vous propose la technique des bonshommes allumettes de J.MARTEL :

Pour cela vous aurez besoin de :

- une feuille blanche,
- un crayon ou un stylo (si vous le souhaitez vous pouvez utiliser les couleurs correspondant à chaque chakra)
- une paire de ciseaux

La majeure partie du travail est faite par votre subconscient puisqu'elle est symbolique. Laissez travailler votre cerveau et vos émotions !

1) Dessinez-vous comme un bonhomme allumette sur la partie gauche de la feuille : la tête, les yeux, le nez, la bouche, le corps, les bras, les jambes. Écrivez en dessous votre prénom et les initiales de votre nom de famille. Le bonhomme allumette c'est celui de vos premiers dessins d'enfant... Pas besoin donc d'avoir fait l'école des beaux-arts pour te lancer :-)

2) Dessinez la deuxième personne à côté sur la partie droite de la feuille et écrivez en-dessous le prénom de cette personne et l'initiale de son nom de famille.

3) Tracez un cercle de lumière autour de votre bonhomme pour symboliser que vous souhaitez ce qu'il y a de mieux pour vous.

4) Tracez un cercle de lumière autour du deuxième bonhomme pour symboliser que vous souhaitez ce qu'il y a de mieux pour cette personne également.

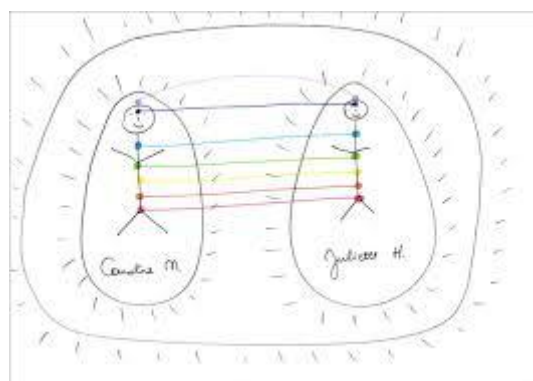
5) Tracez un cercle de lumière autour des deux bonhommes, en rajoutant des petits rayons de lumière qui symbolisent que vous souhaitez, ce qu'il y a de mieux pour vous deux, sans donner d'intention précise en laissant faire votre subconscient. Peut-être que ce qu'il y a de mieux pour vous et votre collègue c'est que vous n'avez plus aucun contact, que vous changiez de travail, ou bien peut être que ce qu'il y a de mieux c'est que vous arriviez ensemble à renouer la communication pour vous entendre à nouveau. Comme vous n'en savez rien encore, ne mettez aucune intention précise.

6) Tracez ensuite les lignes d'attachement conscientes ou inconscientes entre les deux bonhommes au niveau des différents centres d'énergie (chakras).

Il doit y avoir 7 lignes qui relient les 7 chakras, c'est à dire, de bas en haut :

- chakra racine
- chakra sacré
- chakra du plexus solaire
- chakra du coeur
- chakra de la gorge
- chakra du 3ème oeil
- chakra couronne

Vous pouvez utiliser des couleurs mais ce n'est pas une obligation. Vous obtiendrez ceci :



7) Avec les ciseaux, découpez la feuille de papier au niveau des lignes d'attachement.

Et voilà ! Et quant aux morceaux de papiers : vous pouvez les jeter ou les brûler en disant « je suis libre de tout attachement, je me libère de ce qui ne m'appartient pas ! », sentez-vous libre d'utiliser les mots qui vous parlent.

Vous pouvez également utiliser cette technique pour une situation/contexte bloqué dans votre vie ;)