



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, la **Tourmaline** vous permettra de vous ancrer dans le présent, de vous protéger du négatif et de renforcer votre capacité à vous sentir en sécurité.

Pour les huiles essentielles, le **Clou Girofle** vous aidera à renforcer votre élan et à oser dépasser vos blocages.

L'huile essentielle de **Petit Grain Bigarade** sera votre meilleure alliée pour apaiser angoisses, stress et nervosité.

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.

Prenez une feuille et un stylo et notez sans trop réfléchir les 5 dernières expériences merveilleuses et positives que vous avez traversées dans votre vie ces dernières années.

Puis notez en face de chacune d'elles la peur qui a été dépassée pour atteindre cet état de joie.

Par exemple, s'il s'agit d'un voyage, peut-être que la peur de dépenser de l'argent ou de prendre l'avion a dû être dépassée.

Puis répétez à haute voix : "Je comprends que derrière chaque peur se trouve un potentiel, à partir d'aujourd'hui je m'autorise avec bienveillance à cheminer en dehors de ma zone de confort, je suis soutenue et guidée vers la lumière à chaque instant et le bonheur est à ma portée chaque jour si je le décide"

Prenez le temps d'intégrer ce qui se passe en vous et prenez des notes si vous le souhaitez.

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

EXERCICES

Toute cette semaine, je vous propose de travailler différemment sur vos peurs au quotidien, en vous servant d'un votre journal de bord que vous commencerez à tenir. Chaque jour, vous allez prendre le temps de regarder vos peurs en face et de vous poser des questions concernant vos peurs.

Avant chaque session d'écriture, prenez le temps de vous recentrer et de revenir à vous-même grâce à la respiration.

Pour vous aider à mettre des mots sur vos ressentis, je vous invite à écrire de la main opposée : vous êtes droitier, écrivez de la main gauche et inversement.

Laissez les mots glisser sur le papier, restez spontanée et écrivez autant que vous en avez besoin, faites-vous confiance.

Cet exercice vous permettra de libérer vos peurs (éviter qu'elles tournent donc en boucle) mais aussi de révéler des choses dont vous n'avez peut être jamais eu conscience.

Vous pouvez partir d'une peur identifiée (« en ce moment j'ai peur de ») aussi bien que d'une anxiété sans cause particulière.

J'ai peur de

Lorsque j'ai peur je le sens là dans mon corps

(identifiez où se trouve la peur à partir de tes sensations corporelles)

Je ressens du chaud/du froid, une tension qui ressemble à.....

s'il y avait une couleur ce serait.....

Et cet inconfort me fait me sentir

Ça me rappelle quand

À cette époque là j'étais incapable de

À quoi cette peur me sert-elle aujourd'hui ?

Qui serais-je sans cette peur ?

Qu'est-ce que cette peur me permet de développer comme qualités ?

Mais aussi, des questions plus générales sur la peur :

De quoi as-tu le plus peur dans la vie ? Pourquoi ?

Va jusqu'au bout de cette peur en continuant à te poser des questions :

Quel est le plus grand risque si (ton angoisse) arrive ?

Et alors ?

Continuez de bien respirer lors de l'exploration de ces réponses.

L'énergie qui circule permet à quelque chose de nouveau de naître lorsque l'on est prêt-e.

Bonus si vous avez envie d'aller plus loin :

Faites quelque chose qui vous fait peur depuis longtemps cette semaine.

Par exemple :

- Si vous avez peur d'être seul-e, faites quelque chose tout-e seul-e : aller se balader, visiter un lieu, aller au restaurant (sans téléphone...), ...
- Si vous avez peur de vous affirmer : OSER dire oui (ou non !) à quelque chose ou à quelqu'un
- Essayer quelque chose que vous n'oseriez pas faire par peur de rater