

Bain rituel d'amour de soi



Un moment sacré pour te retrouver, te réparer et te célébrer.

Pourquoi l'amour de soi passe par le corps

On parle beaucoup d'amour de soi. On lit des citations. On répète des affirmations. Mais l'amour de soi ne se comprend pas seulement avec la tête. Il se ressent. Il s'incarne. Il se vit dans le corps.

Notre corps est souvent le premier endroit que l'on critique, que l'on néglige, que l'on pousse à bout. Et si, pour une fois, tu choisisais de lui offrir un moment de douceur absolue ? Un moment sans exigence. Sans performance. Sans attente. Juste un moment pour te traiter comme quelqu'un que tu aimes profondément.

Matériel :

- Du sel d'Epsom ou du sel marin (purification et détente)
- Quelques gouttes d'huile essentielle de rose ou d'ylang-ylang (si tu les supportes)
- Des pétales de fleurs (attention à bien filtrer l'eau à la fin de ton rituel pour ne pas boucher tes canalisations !)
- Une bougie rose ou blanche
- Du Quartz Rose (si tu en as)
- Une musique douce

Préparation

Prépare un petit bol rempli de sel et ajoute quelques gouttes d'huile essentielle et mélange bien le sel avec une cuillère.

Avant même de faire couler l'eau, pose une intention : *"Ce moment est un acte d'amour envers moi-même."*

Puis prépare un espace doux et enveloppant.

- Fais couler l'eau,
- Place et allume une ou plusieurs bougies,
- Place ton Quartz Rose près de toi,
- Jette ton mélange de sel et d'huile essentielle dans ton eau,
- Ajoute quelques pétales de fleurs...

Laisse l'eau devenir ton cocon. Comme un retour dans un ventre protecteur. Un espace hors du monde.

L'intention avant d'entrer dans l'eau

Avant de plonger dans le bain, pose tes mains sur ton cœur. Respire profondément.

Et choisis une phrase qui résonne pour toi :

- *"Je mérite d'être aimée, par moi en premier."*
- *"Je me traite avec douceur et respect."*
- *"Je choisis aujourd'hui de me réconcilier avec moi-même."*

Entre dans l'eau lentement, comme si tu entraais dans un temple.

Pendant le bain : le cœur du rituel

Ferme les yeux. Respire. Pose une main sur ton cœur, l'autre sur ton ventre.

Visualise l'eau comme une lumière rose qui t'enveloppe. Une lumière d'amour, de pardon, de tendresse.

Puis, intérieurement :

- Remercie ton corps pour tout ce qu'il fait pour toi.
- Demande-lui pardon pour les moments où tu l'as jugé.
- Pardonne-toi pour les fois où tu t'es oubliée.
- Dis-toi que tu es en train d'apprendre. Et que c'est déjà une victoire.

Reste quelques minutes dans ce silence. Laisse les émotions venir si elles viennent.

Après le bain : sceller l'amour

Quand tu sors de l'eau, sèche-toi avec douceur. Applique une huile ou une crème lentement, en conscience. Comme si tu prenais soin de quelqu'un de précieux.

Puis regarde-toi dans le miroir. Même si c'est inconfortable. Et dis-toi à voix haute : *"Je t'aime. Même dans tes imperfections."*

Enfin, note dans un carnet :

- Une qualité que tu reconnais chez toi.
- Un effort que tu fais en ce moment.
- Une chose dont tu es fière.

Mantras à murmurer les jours suivants

- *"Je me choisis."*
- *"Je mérite la douceur."*
- *"Mon corps est mon allié."*