

Rituel de transformation et d'expansion



Ce rituel est un moment pour accompagner les grandes transitions énergétiques du mois. Il t'invite à plonger en toi, à libérer ce qui n'est plus aligné, à revenir dans ton corps... et à t'ouvrir à une nouvelle version de toi.

Il te permet de :

- Prendre conscience de ce qui doit être transformé ou laissé derrière toi.
- Libérer les attachements, les peurs ou les schémas qui te freinent.
- Te reconnecter à ton corps, à tes besoins réels et à ta sécurité intérieure.
- Poser des intentions alignées, simples et incarnées.
- T'ouvrir à une vision plus grande, plus libre, plus juste pour toi.

En quelques minutes, tu traverses un véritable cycle :

- tu libères,
- tu t'ancres,
- tu t'ouvres.

C'est un rituel qui ne cherche pas à "faire plus", mais à te réaligner profondément avec qui tu es en train de devenir.

Matériel :

- une bougie (blanche ou rouge)
- un papier + un stylo
- une pierre si tu en utilises (obsidienne, quartz, ou celle qui t'appelle)
- de l'encens (facultatif)

Préparation

Installe-toi dans un endroit calme. Allume ta bougie et l'encens. Pose une main sur ton cœur. Et respire profondément trois fois. Pose l'intention suivante (à voix haute ou dans ta tête) : *"Je me libère de ce qui doit être laissé derrière. Je m'ancre dans ce qui est juste pour moi. Et je m'ouvre à un nouveau chemin."*

Partie 1 — Libération

Sur le papier, écris :

- *"Ce que je veux laisser derrière moi."*
- *"Ce que je ne veux plus porter"*

Puis note tout ce qui te vient à l'esprit. Laisse venir sans autocensure.

Lis-le à voix haute si tu peux.

Puis brûle le papier (en sécurité), ou déchire-le.

Partie 2 — Ancrage

Ensuite, pose toi la question :

"Qu'est-ce que je veux construire maintenant ?"

Écris 1 à 3 intentions simples mais concrètes.

Partie 3 — Expansion

Ferme les yeux et visualise :

- ta vie alignée,
- une version de toi libre, confiante, ouverte

Ressens cette énergie dans ton corps.

Clôture du rituel

Remercie.

Souffle doucement sur ta bougie (ou laisse-la se consumer si tu peux).