

Oser prendre pleinement sa place



Ce rituel est une invitation à reconnaître pleinement la personne que tu es et à faire un pas de plus vers celle que tu souhaites devenir.

Après le temps d'introspection proposé ces derniers mois, août t'invite à passer de la conscience à l'incarnation. Il ne s'agit plus seulement de comprendre tes besoins, tes aspirations ou tes rêves, mais d'oser leur donner une place dans ta vie. Nous avons parfois tendance à minimiser nos qualités, à attendre le bon moment, à croire que nous ne sommes pas encore assez légitimes ou suffisamment prêtes.

Pourtant, il arrive un moment où la plus belle façon d'honorer notre évolution est simplement d'oser nous montrer telles que nous sommes. Ce rituel t'offre un espace pour reconnaître ta valeur, accueillir ta lumière et poser un premier pas concret vers ce qui t'appelle.

Matériel :

- Une bougie jaune, dorée ou blanche.
- Une feuille de papier.
- Un stylo.
- Une pierre qui évoque pour toi la confiance ou l'abondance (citrine, œil de tigre, pyrite, quartz clair... ou simplement celle qui t'appelle).

Le rituel

Allume ta bougie et prends quelques instants pour revenir à ta respiration. Ferme doucement les yeux. Place une main sur ton cœur. Puis demande-toi : *“Si je n'avais plus peur qui oserais-je être ?”* Laisse venir les premières réponses, sans les censurer.

Puis prends ta feuille. Au centre, écris ton prénom. Autour de celui-ci, note toutes les qualités, les forces, les talents et les valeurs que tu reconnais aujourd'hui chez toi. Même les plus petites. Même celles que tu oublies souvent.

Si certaines te semblent difficiles à écrire, demande-toi simplement : *“Que diraient les personnes qui m'aiment profondément de moi ?”*

Prends ensuite quelques instants pour observer cette feuille. Respire. Et réalise tout ce qui est déjà présent en toi.

Puis, en dessous, écris : *“Aujourd'hui, je choisis d'oser...”* et complète cette phrase par une seule action concrète que tu t'engages à réaliser dans les prochains jours. Pas un grand bouleversement. Simplement un pas. Un appel. Une publication. Une candidature. Une conversation. Une décision. Quelque chose qui rapproche la personne que tu es aujourd'hui de celle que tu souhaites pleinement incarner.

Relis ensuite l'ensemble à voix haute.

Puis place ta pierre sur la feuille et répète lentement : *“J'accueille pleinement la personne que je suis. Je reconnais ma valeur. Je fais confiance à mes capacités. Je m'autorise à prendre ma place sans me diminuer. Chaque pas que je fais me rapproche de la vie que je souhaite créer. J'avance avec confiance, authenticité et gratitude.”*

Ferme les yeux quelques instants. Imagine maintenant une lumière dorée naître au niveau de ton cœur. À chaque respiration, cette lumière grandit. Elle remplit progressivement toute ta poitrine. Puis ton ventre. Tes bras. Tes jambes. Jusqu'à entourer complètement ton corps.

Cette lumière représente tout ce que tu portes déjà en toi. Elle n'a rien à prouver. Elle est simplement là. Présente. Vivante. Rayonnante.

Avant d'éteindre la bougie, regarde une dernière fois l'action que tu t'es engagée à réaliser. Puis fais-toi une promesse : *“Je choisis de ne plus attendre d'être parfaite pour commencer à vivre pleinement.”*

Conserve cette feuille jusqu'à ce que tu effectues cette action que tu t'es engagée à réaliser. Quand ce sera fait, observe non seulement ce que tu as accompli, mais aussi la personne que tu es devenue en osant faire ce premier pas. Car la confiance ne naît pas avant l'action. Elle grandit à chaque fois que nous avons le courage d'avancer malgré nos doutes.