

Rituel d'introspection émotionnelle

Durée : environ 15 minutes

À faire dans un espace calme, seul-e, en toute bienveillance.



1. Prépare l'espace

Allume une bougie si tu en as une.

Prends ton carnet de rituels et un style.

Assieds-toi confortablement face à un miroir.

Respire profondément trois fois.

2. Visualise

Regarde-toi, observe-toi, sans jugement, simplement.

Pose ton regard dans tes yeux et reste. Regarde-toi.

3. Ecris

- Quelle émotion domine en moi quand je me regarde en face ?
- À quoi ou à qui cette émotion me fait-elle penser ?
- Que veut-elle me dire ?

4. Dialogue

Accueille les émotions :

- *"J'accueille ce que je ressens. Je suis en sécurité pour ressentir."*

Pose une phrase de réconciliation avec toi-même :

- *"Je suis la personne la plus importante de ma vie et je me donne sécurité et amour."*

Termine par les mots les plus importants pour toi-même :

- *"Je t'aime (ton prénom)"*

