

Rituel de libération énergétique

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 à ton bureau.

Respire profondément trois fois.

2. Ecris

En haut de la page (ou sur la page dédiée de ton carnet de rituels) écris tous les NON que tu ne t'es pas permis.

Liste les situations dans lesquelles tu aurais voulu dire NON.

Liste les personnes à qui tu aurais voulu dire NON,

Puis, à la suite, les phrases que tu aurais voulu dire.

Si les situations ou les personnes sont nombreuses, commence par une situation et une personne puis reviens sur les autres une prochaine fois,

3. Visualise

Ferme les yeux et imagine :

La situation et/ou la personne. Dis NON. Dis lui NON. Avec douceur mais conviction :

- *"Je sais qu'à ce moment là je t'ai dit oui. Je sais que j'ai dit oui. Aujourd'hui je dis NON. Pour moi. Parce que je reprends mon pouvoir. Parce que je me choisis. Aujourd'hui je dis NON."*

4. Dialogue

Termine par une phrase d'ancrage :

- *"Je suis digne d'être respecté-e. Je suis digne de me respecter."*

