

Plantes + Éléments

FEU

RITUEL

Pour ce rituel, vous aurez besoin si possible des choses suivantes :

- une bougie
- des allumettes ou un briquet
- un papier ou votre journal
- un crayon

Je vous invite aussi à avoir près de vous ce qui vous aide à vous sentir confortable et vous permet de créer un espace sacré.

~~~~~

→ Allumez une bougie et observez sa flamme.

→ Sentez sa chaleur avec vos mains, observez la lumière qu'elle diffuse autour d'elle, regarder sa flamme danser.

→ Je vous invite maintenant à prendre quelques minutes d'écriture intuitive pour répondre à ces deux questions de façon spontanée sur votre feuille / journal :

*"Qu'est-ce qui me procure de la joie? "*

*"Qu'est-ce qui nourrit et fait vibrer ma flamme intérieure?"*

→ Une fois que vous sentez que vous avez écrit ce que vous vouliez écrire, prenez un moment pour ressentir en vous le plaisir et la joie qui naît lorsque vous faites des choses que vous aimez.

→ Est-ce qu'il est possible t'intégrer davantage dans votre vie ces choses qui vous nourrissent et vous font du bien? Je pense que oui!

Cette semaine, je vous invite à prendre le temps de faire au moins une de ces choses :)

→ Tout en gardant votre chandelle allumée, je vous conseille maintenant d'écouter la méditation guidée.



LE VENT & LA TORTUE