Rituel pour aider à trouver le sommeil



© Activité-Paranormale 2009-2026

Ingrédients :

- Quelques feuilles de mélisse séchées, connue pour ses propriétés relaxantes.
- Une petite améthyste, pour favoriser la paix intérieure.
- De la camomille séchée, pour apaiser l'esprit.
- De l'encens de lavande, pour créer une atmosphère tranquille.

Étapes :

- Choisissez un endroit calme et propice à la détente.
- Allumez l'encens de lavande pour purifier l'air et instaurer une ambiance apaisante.
- Placez la petite améthyste devant vous, symbolisant la tranquillité et la sérénité.
- Disposez les feuilles de mélisse séchées en cercle autour de la pierre d'améthyste.
- Prenez la camomille séchée et respirez profondément son arôme relaxant. Visualisez-vous plongeant dans un sommeil paisible et réparateur.
- Maintenant, récitez l'incantation en latin à voix haute :

Sopor tranquillus, veni ad me,
Mens et corpus in pace sint.
In somniis tranquillitas inveniatur,
Per caliginem ad quietem.

- Répétez cette incantation trois fois, en vous laissant immerger dans les mots et en ressentant une profonde sérénité.
- Une fois l'incantation récitée, rassemblez les feuilles de mélisse séchées autour de la petite améthyste et enveloppez-les dans un morceau de tissu. Cela formera votre amulette de sommeil.
- Gardez l'amulette sous votre oreiller chaque nuit pour bénéficier de ses effets apaisants.

© Activité-Paranormale 2009-2026