Rituel se sentir mieux dans son corps



© Activité-Paranormale 2009-2026

Ingrédients :

- Une bougie blanche
- De l'encens apaisant (lavande, santal, ou rose)
- Un miroir
- Une petite pierre ou cristal de quartz clair

Rituel :

1. **Préparation de l'Autel :** Trouvez un endroit calme où vous pourrez être seul(e) et en paix. Placez votre bougie blanche au centre, allumez-la, puis placez l'encens à côté de la bougie pour qu'il puisse brûler en émettant une fumée apaisante.
2. **Centrez votre Esprit :** Asseyez-vous confortablement devant votre autel. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Prenez quelques respirations profondes pour calmer votre esprit et vous centrer.
3. **Création du Cercle de Protection :** Visualisez un cercle de lumière blanche entourant votre espace sacré. Cette lumière est votre protection et votre refuge pendant le rituel.
4. **Invocation des Forces Bienfaisantes :** Placez votre main sur votre cœur et récitez l'incantation en latin : *"Corpus meum sana, mentemque purifica, animam meam conforta."*
5. **Méditation avec le Miroir :** Regardez-vous dans le miroir et observez votre reflet avec amour et bienveillance. Affirmez-vous que vous êtes beau/belle et précieux/précieuse tel(le) que vous êtes.
6. **Chargement de la Pierre ou du Cristal :** Prenez la pierre ou le cristal de quartz clair dans votre main et visualisez-y une lumière blanche brillante qui l'emplisse d'énergie positive. Ressentez cette énergie se transférer dans votre corps, apportant équilibre et guérison.
7. **Remerciements et Clôture :** Exprimez votre gratitude aux forces bienfaisantes et à tous les éléments qui vous ont accompagné durant ce rituel. Éteignez la bougie et laissez brûler l'encens jusqu'à ce qu'il se consume complètement. Dissipez le cercle de lumière blanche en visualisant son retour à l'univers.

© Activité-Paranormale 2009-2026