Rituel pour vaincre l'angoisse de la prise de parole



© Activité-Paranormale 2009-2026

Éléments requis :

- Une bougie rouge
- De l'encens de sauge
- Un verre d'eau
- Un cristal de quartz rose
- Une plume d'oiseau

Instructions :

- Créez un espace de rituel calme et apaisant. Nettoyez et assainissez l'endroit avec la fumée de sauge.
- Placez le cristal de quartz rose devant vous sur un tissu rouge ou rose. C'est une pierre apaisante qui favorisera votre confiance en soi.
- Allumez la bougie rouge, symbole de la force vitale et du courage. Concentrez-vous sur la danse de la flamme.
- Prenez la plume dans votre main dominante. C'est un outil de communication qui vous aidera à canaliser votre parole avec fluidité.
- Buvez quelques gorgées d'eau fraîche pour clarifier votre gorge et votre esprit.
- Fermez les yeux et visualisez-vous en train de parler en public avec aisance, une aura de calme et d'assurance vous enveloppant.
- Prononcez à voix haute l'incantation en latin suivante, en dirigeant la plume vers votre bouche:

"*Vox mea fortis ac clara resonat,*
Timorem refuto, confidentiam celebro.
Per pennam eloquentiae vincam,
Verbis meis mundum movebo."

- Soufflez doucement sur la plume en visualisant toutes vos peurs et blocages quitter votre être.
- Gardez le cristal de quartz sur vous quand vous prendrez la parole en public comme un talisman de sérénité.

Pratiquez ce rituel avant chaque événement pour vous remplir de courage et de magnétisme à l'oral. La peur se dissipera progressivement, remplacée par l'assurance d'un orateur charismatique.

© Activité-Paranormale 2009-2026