

# Rituel pour chasser les idées noires

- Préparez un espace calme et allumez une bougie blanche.
- Tenez un cristal de quartz clair dans votre main gauche.
- Respirez profondément trois fois pour vous centrer.
- Récitez l'incantation suivante en latin :

*"Lux vincit tenebras, mens mea serena.  
Tristitia recede, laetitia adveni.  
Per hoc crystallum, purgor et renovor.  
Sic fiat, sic est."*

- Visualisez une lumière blanche qui vous enveloppe, chassant toute obscurité.
- Soufflez doucement sur le cristal, imaginant vos pensées sombres se dissiper.
- Éteignez la bougie et gardez le cristal près de vous pendant la journée.