

Rituel pour vous aider à vous relever après un coup dur

Ingrédients

- Une bougie blanche
- Une pierre (de préférence, une pierre liée à la guérison ou à la force intérieure)
- Un bol d'eau
- Encens (choisissez une odeur apaisante)

Rituel

- Préparation de l'espace:**
 - Choisissez un endroit calme où vous ne serez pas dérangé.
 - Disposez les éléments devant vous de manière ordonnée.
- Invocation de l'énergie positive:**
 - Allumez l'encens en récitant ces mots en latin (ou dans la langue que vous préférez), symbolisant la purification et l'élévation de l'énergie : "*Spiritus sanctus, lux et potentia, in hoc loco esto.*"
 - Visualisez une lumière blanche enveloppant l'espace, chassant toute énergie négative.
- Allumage de la bougie:**
 - Allumez la bougie en disant : "*Ignis purificatio, lux et fortitudo, in hoc momento esto.*"
 - Contemplez la flamme de la bougie comme un symbole de clarté et de force.
- Tenue de la pierre:**
 - Prenez la pierre dans votre main dominante et dites : "*Petra fortitudinis, virtutis et resurrectionis, in manu mea fias.*"
 - Sentez la pierre comme une extension de votre force intérieure.
- Bénédictio de l'eau:**
 - Passez vos mains au-dessus du bol d'eau en récitant : "*Aqua vitae, puritatis et refocillationis, benedicta sis.*"
 - Visualisez l'eau comme une source de renouveau et de guérison.
- Affirmation personnelle:**
 - Regardez la flamme de la bougie et déclarez une affirmation positive sur votre résilience. Par exemple : "*Je suis fort(e) et capable de surmonter les défis. La lumière en moi est plus puissante que l'obscurité.*"
- Conclusion:**
 - Remerciez les énergies positives pour leur présence.
 - Éteignez la bougie en disant : "*Finitum, sed potentia continuat.*" (La fin, mais le pouvoir continue.)