

RITUEL DU MATIN

Alignement énergétique & spirituel

Introduction

Commencer sa journée alignée, c'est offrir à son corps, son cœur et son esprit un espace de paix, de clarté et de puissance intérieure. Ce rituel est une invitation à vous reconnecter à votre essence chaque matin, en douceur.

1. Respiration consciente (2 min)

Installez-vous confortablement. Fermez les yeux. Inspirez profondément par le nez en imaginant une lumière blanche entrer en vous. Expirez doucement par la bouche en relâchant toutes les tensions.

Inspirez la lumière

Expirez ce qui ne vous appartient plus

Faites cela pendant 2 minutes, en conscience.

2. Ancrage à la Terre

Imaginez des racines dorées partant de vos pieds et descendant profondément dans la Terre. Sentez cette énergie de stabilité, de force tranquille monter en vous.

"Je suis soutenu(e) par la Terre."

3. Reconnexion céleste

Visualisez maintenant un faisceau de lumière douce descendant du ciel, traversant votre tête, votre cœur, et rejoignant vos racines.

"Je suis guidé(e) par la lumière de la Source."

RITUEL DU MATIN

Alignement énergétique & spirituel

4. Affirmation du jour

Prononcez ou écrivez cette affirmation à voix haute ou dans votre cœur :

"Aujourd'hui, je marche en paix, en lumière et en confiance."

Vous pouvez aussi créer votre propre affirmation selon ce que vous ressentez.

5. Intention du jour

Posez une intention claire pour votre journée :

"Aujourd'hui, je choisis de..." (aimer, écouter, créer, pardonner...)

Ressentez-la vibrer en vous comme une vérité.

6. Prière de clôture

"Merci pour cette journée à venir. Merci pour la lumière qui me guide. Que mes pensées, mes paroles et mes actions soient alignées avec la paix, l'amour et la sagesse."

Ce rituel peut être répété chaque matin. Même 5 minutes peuvent transformer votre vibration.

Avec gratitude,

Alexis

Coach de vie holistique

www.harmonieetcorps.com