

Reconnecte-toi à toi”

5 rituels essentiels

*Pour vous reconnecter à votre peau et à
votre puissance intérieure*



Dr Inès Adeossi

Le guide express pour transformer votre routine en acte d'amour-propre



Rituel 1

*La présence
conciente*

Rituel 2

*Le toucher
intentionnel*

Rituel 5

La clôture sacrée

Rituel 3

*L'affirmation
d'estime*

Rituel 4

*Le 'non'
négociable*



Hello

JE SUIS INES

Ce que vous appliquez sur votre peau n'est pas anodin. C'est un langage silencieux, un dialogue intime entre votre corps, votre esprit et votre essence.

Chaque soin est une opportunité : celle de vous recentrer, de vous honorer, de vous rappeler qui vous êtes vraiment. Il ne s'agit pas seulement de prendre soin de vous – il s'agit de vous rencontrer.

Ces 5 rituels sont simples, ancrés, puissants. En les intégrant à votre quotidien, vous transformerez des gestes ordinaires en actes extraordinaires d'estime et de présence.

Bienvenue dans votre espace sacré. Celui de votre peau. Celui de votre vérité



Rituel 1

La présence consciente

*Au lieu d'appliquer votre soin
comme un automatisme,
arrêtez-vous.*

*Respirez profondément.
Posez le produit dans vos mains.
Regardez sa texture.
Inspirez son odeur.
Dites doucement :*

*Aujourd'hui, je choisis
d'être présente à moi.*

*Puis appliquez-le lentement, en
vous concentrant sur les
sensations.*



Rituel 2

Le toucher
intentionnel

*Utilisez votre soin pour
masser une zone de
votre corps avec
intention (visage, bras,
ventre).*

*Chaque mouvement est
une caresse, pas un geste
pressé.*

Dites silencieusement :

*« Ce corps est mon
allié. Je le respecte et
je le remercie. »*



*Laissez l'huile ou la
crème devenir un lien
entre VOUS et VOUS.*

Devant le miroir, regardez-vous dans les yeux. Puis prononcez à voix haute une phrase d'estime.

Rituel 3

L'affirmation
d'estime

Exemples :

- *« Je suis digne d'amour, telle que je suis. »*
- *« Ma valeur est inébranlable et me vient de Dieu »*
- *« Je m'honore par mes choix. »*

Ressentez la force de vos mots.



“



Vous êtes tous
puissant(e)s au delà
de toute mesure ”

Marianne Williamson



Rituel 4

Le non négociable

Choisissez chaque matin un acte que vous ferez pour vous, pour nourrir votre estime. Un "non négociable".

Exemples :

- *Dire non à quelque chose qui ne vous respecte pas*
- *Boire de l'eau, vous reposer, bouger, écrire, écouter une chanson que vous aimez.*

Faite quelque chose exclusivement pour vous

Notez-le : « Aujourd'hui, mon non négociable est... »





Rituel 5

La clôture sacrée

*Avant de dormir,
reprenez votre
soin. Appliquez-le
comme un geste de
gratitude envers
votre journée,
votre corps.*

Dites doucement :

*« Merci à moi.
Merci à mon
corps.*

*Je m'offre la
paix ce soir. »*

*Respirez. Sentez.
Reposez-vous.*





RAPPEL PUISSANT

*Votre peau n'est pas une surface.
C'est une porte.*

*Un passage entre vous et votre essence.
Entre votre monde extérieur et votre vérité
intérieure.*

*Faites de chaque soin un acte d'estime.
Et laissez votre lumière rayonner.*

AUTHENTIK ESSENCE

Le soin comme rituel de vérité.