



RITUELS

DE NETTOYAGE ÉNERGÉTIQUE

7 RITUELS POUR CLARIFIER
TON ESPACE INTÉRIEUR
ET EXTÉRIEUR

SAVAAN

La clarté intérieure change ta
perception extérieur.

Bienvenue,

Ce carnet t'est offert comme un espace de nettoyage et de reconnexion à toi-même.

Tu y découvriras des rituels simples, puissants et inspirés de traditions ancestrales, conçus pour t'aider à te libérer de ce qui est lourd, à te recentrer et à retrouver une clarté intérieure.

Un rituel, à lui seul, ne fonctionne pas. Il prend tout son sens lorsqu'il est porté par une Intention, une Parole et une Action.

Comme tout dans la vie, les objets, les lieux et les rituels n'ont que la valeur, la force et le pouvoir que tu leur accordes.

Ce carnet est une invitation à ralentir, à t'écouter et à traverser chaque étape avec davantage de conscience.

Prends le temps. Fais confiance à ton ressenti.

Et surtout, n'oublie jamais que le plus grand pouvoir réside déjà en toi.

Aho.

Précautions d'utilisation

Avant de commencer, prenez quelques instants pour lire ces recommandations.

Les rituels proposés dans ce carnet sont des pratiques de bien-être, de développement personnel et de reconnexion à soi. Ils sont issus de traditions et de croyances ancestrales et sont proposés à titre informatif et spirituel.

Ils ne remplacent en aucun cas un avis, un diagnostic, un traitement ou un accompagnement médical, psychologique ou psychiatrique.

Si vous êtes enceinte, allaitante, en situation de fragilité psychologique, ou si vous souffrez d'une pathologie physique ou psychique, il est recommandé de ne pas pratiquer ces rituels sans l'accord préalable de votre médecin ou d'un professionnel de santé.

Pratiquez toujours ces rituels dans un endroit calme, où vous vous sentez en sécurité et où vous ne serez pas dérangé(e).

Les huiles essentielles sont des substances puissantes. Respectez toujours les précautions d'emploi, les contre-indications et les recommandations indiquées par le fabricant.

Écoutez toujours votre intuition. Si un rituel ne vous semble pas juste à un instant donné, ou s'il fait émerger une émotion trop intense, interrompez-le simplement. Prenez le temps de revenir au calme et reprenez-le uniquement lorsque vous vous sentirez prêt(e). Il n'est jamais nécessaire de vous forcer.

En utilisant ce carnet, vous reconnaissez pratiquer ces rituels sous votre seule responsabilité. L'auteure ne pourra être tenue responsable des conséquences liées à une mauvaise utilisation, à une interprétation personnelle des pratiques proposées ou au non-respect des précautions d'emploi.

Je vous souhaite que ce carnet vous accompagne avec douceur, conscience et respect tout au long de votre cheminement.

SAVAAN

© 2026 SAVAAN – Tous droits réservés.

Sommaire

Bienvenue

Precaution

Rituel 01 L'Eau : nettoyer ses corps énergétiques.

Rituel 02 L'Œuf : Absorber et Purifier son corps

Rituel 03 Le Miroir - Nettoyer et sceller un miroir

Rituel 04 La Maison : purifier son lieu de vie

Rituel 05 Le Feu : libérer une émotion et transformer une situation.

Rituel 06 L'Esprit - Apaiser son esprit

Rituel 07 Le Passage : accompagner consciemment les grandes étapes de la vie.

Remerciement

Rituel 01 - L'EAU -

Le rituel du nettoyage énergétique des corps



Rituel 01 - L'EAU - Le rituel du nettoyage énergétique des corps

Quand le pratiquer ?

À pratiquer en fin de journée, avant de dormir.

Si possible avant le coucher du soleil.



L'intention

Ce rituel a pour intention le nettoyage des corps énergétiques afin de favoriser un meilleur équilibre, une sensation de légèreté et une circulation plus fluide de l'énergie.

Si vous n'avez pas de baignoire, vous pouvez réaliser ce même rituel sous forme de bain de pieds. Préparez une bassine suffisamment grande pour y immerger vos pieds et suivez exactement les mêmes étapes, avec la même intention.

Matériel

- Une grosse poignée de gros sel
- Quelques feuilles ou une grosse poignée de poudre de jujubier
- Quelques pétales de rose ou de la fleur de ton choix
- Quelques gouttes d'huile essentielle de romarin
- Quelques gouttes d'huile essentielle de lavande
- De l'huile d'olive ou de l'huile de rose

Précaution : Les huiles essentielles sont puissantes et ne conviennent pas à tout le monde. Réfère-toi toujours aux précautions d'emploi et aux contre-indications indiquées sur le flacon avant toute utilisation.

SAVAAN

© 2026 SAVAAN – Tous droits réservés.

Rituel 01 - L'EAU - Le rituel du nettoyage énergétique des corps

Les étapes

I. - Faire couler un bain.

II. - Avant d'ajouter quoi que ce soit dans l'eau, plonger un doigt dans le bain et informer l'eau de ton intention. Dire : « Ce bain est protégé. Rien ni personne ne peut y pénétrer en dehors de moi-même. Il est ma source de libération et de régénération. Que tout ce qui m'est trop lourd soit dissous dans l'Univers. Mes énergies se clarifient et se gorgent de lumière et d'amour. »

III. - Ajouter le jujubier, les pétales de rose, le gros sel et les huiles essentielles. Entrer dans le bain par le pied droit.

IV. - Prendre le temps dont vous avez besoin avec la conviction, selon vos croyances que tout se décharge et se libère. Si vous croyez en Dieu, par exemple, que Dieu vous décharge et vous recharge avec amour.

V. - Lorsque le bain est terminé, se rincer à l'eau claire avec une sensation de libération.

VI. - Lorsque le bain est terminé, se rincer à l'eau claire avec une sensation de libération. Être dans la joie et la gratitude que ce qui devait partir est parti.

Être dans la joie et la gratitude que ce qui devait partir est parti.

Rituel 01 - L'EAU - Le rituel du nettoyage énergétique des corps

Pour sceller le rituel

Remerciez, selon vos croyances, pour ce moment.

Huilez ensuite votre corps avec de l'huile d'olive ou de rose, avec amour et conscience, afin de conserver cette protection.

Après le rituel

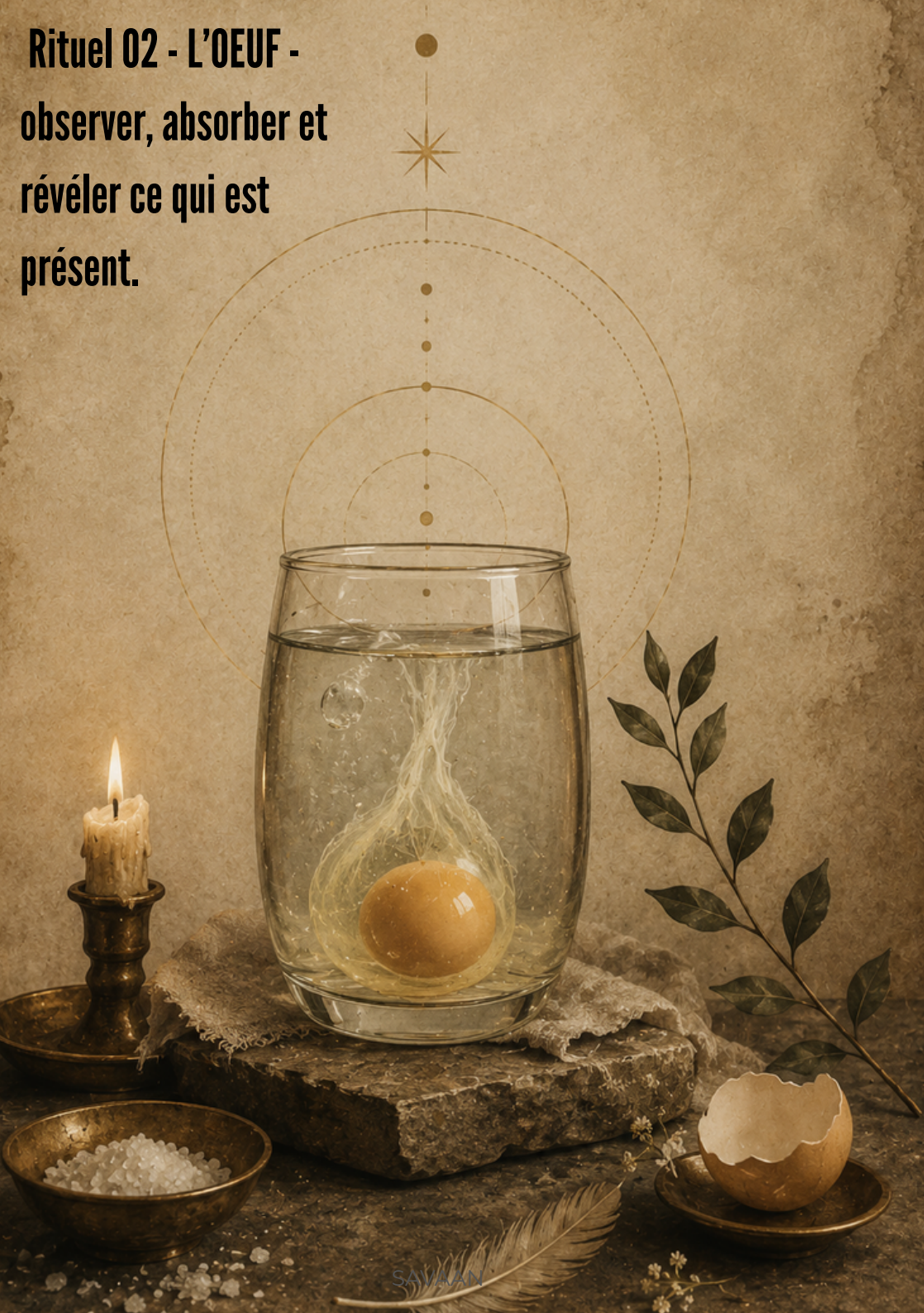
Nettoyez et rincez la baignoire une fois le rituel terminé. Allez vous coucher le cœur léger et convaincu.

Conseil

Prenez toujours le temps de noter ce qui peut remonter après le rituel ou les quelques jours qui suivent.

Une pensée différente, un ressenti, un souvenir ou une émotion particulière peuvent être autant d'informations précieuses sur ce qui est en train de se libérer ou de se transformer.

Rituel 02 - L'OEUF -
observer, absorber et
révéler ce qui est
présent.



Rituel 02 - L'OEUF - observer, absorber et révéler ce qui est présent.

Quand le pratiquer ?

À pratiquer lorsque vous ressentez une lourdeur, une fatigue inhabituelle, après un événement éprouvant ou lorsque vous souhaitez vérifier si une énergie semble s'être attachée à vous.



L'intention

Observer, révéler et libérer les énergies lourdes.

Matériel

- Un œuf frais
- Un verre transparent
- De l'eau
- Une pincée de sel
- Une bougie

Rituel 02 - L'OEUF - observer, absorber et révéler ce qui est présent.

Les étapes

I. - Allumez une bougie.

II. - Prenez l'œuf dans vos mains et prenez quelques instants pour vous recentrer et se connecter avec l'œuf.

III. - Formulez votre intention à voix haute en la transmettant à l'œuf en le tenant fermement dans vos mains.

Vous pouvez, par exemple, lui donner l'intention suivante :

« Je te demande d'absorber tout ce qui doit l'être afin que cela soit redonné à la Nature et que cela me soit révélé. »

IV. - Faites une prière de protection, selon vos croyances. Si vous n'avez pas de croyance, invoquez l'univers.

V. - Passez ensuite l'œuf lentement sur l'ensemble de votre corps, de la tête jusqu'aux pieds, en frottant toutes les parties du corps. Insistez également sur les zones où vous ressentez une gêne, une douleur ou une lourdeur, tout en restant pleinement concentré sur votre intention.

VI. - Cassez délicatement l'œuf dans un verre transparent rempli d'eau, dans lequel vous aurez ajouté une pincée de sel, en essayant de conserver le jaune intact.

VII. - Laissez reposer quelques minutes avant d'observer le blanc et le jaune.

Rituel 02 - L'OEUF - Observer, absorber et révéler ce qui est présent.

Quelques pistes de lecture

L'interprétation du rituel de l'œuf repose sur une tradition symbolique. Les observations ci-dessous sont des repères et doivent toujours être mises en perspective avec votre propre ressenti.

Le blanc est clair et limpide : il peut traduire une sensation d'équilibre et une énergie plus harmonieuse.

Le blanc est trouble ou très chargé : cela peut indiquer qu'un nettoyage complémentaire ou un temps de repos serait bénéfique.

Le jaune est intact : il est généralement associé à une bonne stabilité énergétique.

Le jaune est percé, fragmenté ou dispersé : il peut refléter une période de fatigue, de stress ou de déséquilibre émotionnel.

La présence de nombreuses bulles autour du blanc ou du jaune : certaines traditions y voient le signe d'une charge énergétique importante ou d'influences extérieures à prendre en considération.

Rituel 02 - L'OEUF - Observer, absorber et révéler ce qui est présent.

Pour sceller le rituel

Remerciez, selon vos croyances, pour la révélation.

Après le rituel

Une fois votre observation terminée, jetez l'œuf dans les toilettes ou enterrez le en pleine nature, suffisamment loin de votre habitation.

Rincez ensuite le verre utilisé et lavez-vous soigneusement les mains afin de clôturer le rituel.

Conseil

Ne cherchez pas à tout interpréter ni à tirer des conclusions hâtives. Concentrez vous sur vos ressentis et intuitions.

Rituel 03 - Le Miroir -
Nettoyer et sceller vos
miroirs.



Rituel 03 - Le Miroir - Nettoyer et sceller vos miroirs.

Quand le pratiquer ?

En moyenne tous les 3 mois, mais également dès que vous en ressentez le besoin.



L'intention

Le miroir n'est pas qu'un simple objet de décoration ou d'utilité. Il possède une dimension bien plus vaste.

Il reflète le beau comme le moins beau, déforme, amplifie, réfléchit et constitue, selon certaines traditions, un puissant portail énergétique.

Dans certaines cultures chamaniques, il est utilisé comme un outil de protection ou pour percevoir l'approche d'un ennemi. C'est également pour cette raison que certains recommandent d'éviter d'en placer dans certaines pièces de la maison, notamment les chambres.

Le rituel que je te propose a pour objectif de nettoyer énergétiquement ton miroir, puis de le sceller afin qu'il retrouve pleinement sa fonction de reflet.

La phrase d'intention

« Je pose l'intention juste que ce miroir soit déchargé, libéré et fermé à toute énergie.

Rituel 03 - Le Miroir - Nettoyer et sceller vos miroirs.

Matériel

- Un miroir
- De l'eau
- Du sel
- De la sauge
- Un chiffon propre

Les étapes

I. - Avant de commencer, posez toujours une intention.

II. - Prononcez là à haute voix.

III. - À l'aide d'un chiffon propre, nettoyez le miroir.

IV. - Passez ensuite délicatement de l'eau mélangée à du sel sur l'ensemble du miroir, en restant pleinement concentré sur votre intention.

V. - Allumez la sauge et laissez les fenêtres ouvertes.

VI. - Faites trois fois le tour du miroir dans le sens d'une aiguille d'une montre.

Rituel 03 - Le Miroir - Nettoyer et sceller vos miroirs.

Pour sceller le rituel

Répétez trois fois, à haute voix et avec conviction :

« Ce miroir n'est plus un passage. Il redevient un simple reflet. Par ma présence, mon souffle et mon intention, je le scelle dans le juste, dans la paix et dans la sécurité. »

Après le rituel

Couvrez votre miroir à l'aide d'un tissu propre et doux.

Conseil

Évitez de placer les miroirs dans les chambres ainsi que dans les lieux de passage de votre habitation.

Rituel 04 - La Maison - Purifier son lieu de vie.

RITUEL PURIFIER MA MAISON

NETTOYER • ÉLEVER • PROTÉGER



Rituel 04 - La Maison - Purifier son lieu de vie.

Quand le pratiquer ?

À la fin de chaque semaine, lorsqu'il y a eu une dispute ou chaque fois que vous en ressentez le besoin



L'intention

Nettoyer ma maison des énergies lourdes.

La phrase d'intention

« J'appelle la lumière à remplir chaque pièce de cette maison. Que tout ce qui est lourd, discordant ou étranger à ce lieu soit dissous et renvoyé à sa juste place. Que cette demeure retrouve sa paix, sa pureté et son harmonie. »

Rituel 04 - La Maison - Purifier son lieu de vie.

Matériel

- De l'eau bénite
- Du sel
- Des verres en plastique (un pour chaque coin de la maison)
- Un aspergeoir
- De la sauge
- Un bâton d'encens

Comment préparer l'eau bénite

Prenez une bouteille d'eau minérale et placez votre téléphone au-dessus ou à proximité de celle-ci. Faites diffuser des mantras, des prières ou des sourates pendant environ une heure afin que l'eau se charge de paroles sacrées. Si vous le souhaitez, vous pouvez également réciter vous-même ces prières, mantras ou sourates en les chuchotant au-dessus de l'eau.

Rituel 04 - La Maison - Purifier son lieu de vie.

Les étapes

I. - Préparez un verre en plastique rempli d'eau bénite et ajoutez-y une pincée de sel.

II. - Déposez un verre dans chacun des coins de votre maison.

III. - Laissez-les en place pendant 3 jours, sans que personne n'y touche.

IV. - Reprenez la phrase d'intention.

« J'appelle la lumière à remplir chaque pièce de cette maison. Que tout ce qui est lourd, discordant ou étranger à ce lieu soit dissous et renvoyé à sa juste place. Que cette demeure retrouve sa paix, sa pureté et son harmonie. »

V. - Durant ces 3 jours, faites diffuser autant que possible des mantras, des prières ou des sourates, selon vos croyances. Si vous n'en avez pas, vous pouvez faire diffuser des musiques à hautes fréquences, que vous trouverez facilement sur Internet.

VI. - Avant la fin des 3 jours, effectuez un nettoyage complet de votre maison : dépoussiérez, rangez, lavez les sols et prenez soin de votre intérieur. Si votre maison comporte des miroirs, vous pouvez également réaliser le rituel de nettoyage des miroirs présenté dans la page précédente.

VII. - Une fois les 3 jours écoulés, jetez l'eau bénite dans les toilettes avec la conviction que votre maison a été déchargée des vibrations basses et que rien, en dehors de vos propres énergies, n'y est resté.

Rituel 04 - La Maison - Purifier son lieu de vie.

Pour sceller le rituel

Une fois les verres vidés et le rituel terminé, formulez votre intention de protection.

Vous pouvez dire :

« Je déclare que cette maison est un espace de paix et de protection. Toute énergie qui ne sert ni ce lieu ni les personnes qui y vivent doit partir immédiatement. Seules l'harmonie, la sérénité et la lumière sont désormais les bienvenues ici. »

Après le rituel

Passez de la sauge dans toutes les pièces de la maison en aérant les espaces.

Passez ensuite un bâton d'encens afin de réénergiser les lieux.

Terminez en aspergeant de l'eau bénite seule dans chaque pièce à l'aide de votre aspergeoir.

Conseil

Effectuez ce nettoyage à chaque pleine lune si possible et si vous ne pouvez pas au moins une fois par mois. Prenez soin de votre maison, car elle est intimement liée à votre intérieur.

Régulièrement, faites diffuser des sons à hautes vibrations et nettoyez ce qui doit l'être, jetez ce qui est cassé afin de préserver une atmosphère saine et harmonieuse.

SAVAAN

© 2026 SAVAAN – Tous droits réservés.

Rituel 05 - Le Feu -
libérer une
émotion et
transformer une
situation.



Rituel 05 - Le Feu - libérer une émotion et transformer une situation.

Quand le pratiquer ?

Lorsque vous ressentez une profonde colère ou qu'une situation semble bloquée et que vous éprouvez le besoin de vous en libérer.



L'intention

Décharger une émotion lourde afin de retrouver un esprit plus clair et apaisé.

La phrase d'intention

Avant de commencer le rituel, prenez quelques instants pour définir clairement votre intention.

Questionnez-vous sur ce que vous souhaitez réellement. Quelle est votre demande ? Que souhaitez-vous voir évoluer ou transformer ?

Ne partez jamais d'une intention malveillante, car ce que vous émettez vous sera toujours rendu.

Vous pouvez ensuite prononcer les paroles suivantes :

« Que le nœud qui me lie à cette situation ou à cette personne soit dénoué par le feu et par la compréhension. Que tout se fasse dans le juste, pour le bien de tous. »

Rituel 05 - Le Feu - libérer une émotion et transformer une situation.

Matériel

- Une bougie
- Deux feuilles de papier
- Un stylo
- Une coupe ou un support résistant à la chaleur pour brûler le papier

Les étapes

I. - Prenez un moment pour vous recentrer.

II. - Prenez trois grandes respirations afin de revenir pleinement à vous.

III. - Allumez une bougie.

IV. - Munissez-vous de deux feuilles de papier.

Sur la première feuille, écrivez tout ce que vous avez sur le cœur. Exprimez votre colère envers une personne ou une situation si vous en ressentez le besoin.

Ne vous retenez pas, allez-y franchement.

Ne vous relisez pas.

V. - Lorsque vous sentez que vous vous êtes vidé, déchirez cette feuille en quatre morceaux.

VI. - Déposez les morceaux dans une coupe ou un support prévu à cet effet, puis brûlez-les en toute sécurité.

Observez le feu purifier et transmuter ces paroles.

VII. - Répétez intérieurement ou à voix haute que tout cela est purifié et que la situation concernée se décharge et se libère d'elle-même.

VIII. - Une fois le feu complètement éteint et les cendres refroidies, rendez-les à la Terre en les enterrant.

SAVAAN

© 2026 SAVAAN – Tous droits réservés.

Rituel 05 - Le Feu - libérer une émotion et transformer une situation.

Pour sceller le rituel

Prenez une feuille vierge.

Écrivez :

« Cette situation est désormais déchargée. Aujourd'hui, mon esprit reste clair et mes émotions restent stables afin que je puisse prendre les meilleures décisions. » Garder cette feuille 21 jours que vous relirez chaque soir puis jetez là.

Après le rituel

Prenez ensuite un temps d'introspection.

Demandez-vous pourquoi cette situation vous a autant touché et où se situe votre point d'accroche.

Répondez ensuite aux questions suivantes :

De quel autre point de vue puis-je regarder cette situation ?

Quelle émotion est la plus présente aujourd'hui (colère, tristesse, peur, frustration, injustice...) ?

Pourquoi cette situation a-t-elle autant d'importance pour moi ?

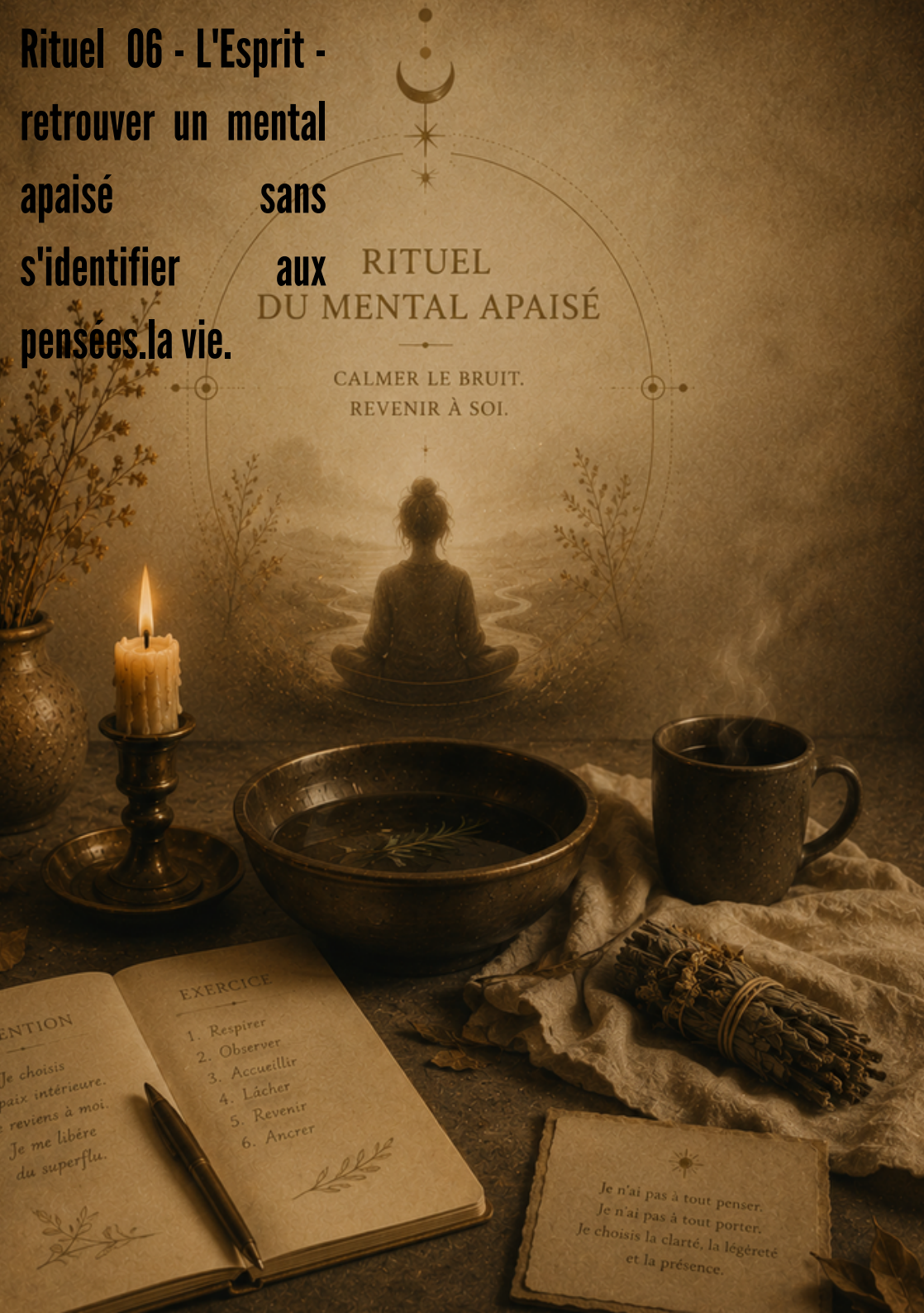
Ai-je déjà vécu une situation similaire auparavant ? Si oui, laquelle ?

Quel premier pas puis-je faire aujourd'hui pour ne plus laisser cette situation avoir autant d'emprise sur moi ?

Rituel 06 - L'Esprit -
retrouver un mental
apaisé sans
s'identifier aux
pensées. la vie.

RITUEL
DU MENTAL APAISÉ

CALMER LE BRUIT.
REVENIR À SOI.



INTENTION

Je choisis
la paix intérieure.
Je reviens à moi.
Je me libère
du superflu.

EXERCICE

1. Respirer
2. Observer
3. Accueillir
4. Lâcher
5. Revenir
6. Ancrer

Je n'ai pas à tout penser.
Je n'ai pas à tout porter.
Je choisis la clarté, la légèreté
et la présence.

Rituel 06 - L'Esprit - retrouver un mental apaisé sans s'identifier aux pensées. la vie.

Quand le pratiquer ?

À pratiquer tous les soirs avant de dormir.



L'intention

Retrouver un esprit calme et apaisé, en me détachant des pensées qui ne me définissent pas.

Matériel

- Du musc
- Une synergie d'huile essentielle de Néroli et d'Épinette noire

Précaution : Les huiles essentielles sont puissantes et ne conviennent pas à tout le monde. Référez-vous toujours aux précautions d'emploi et aux contre-indications indiquées sur le flacon avant toute utilisation.

Rituel 06 - L'Esprit - retrouver un mental apaisé sans s'identifier aux pensées. la vie.

Les étapes

Les 15 premières minutes de la journée et les 15 dernières minutes avant de dormir constituent le portail du lever et du coucher. Ces instants lancent une intention inconsciente. C'est pourquoi il est important d'y mettre de la conscience.

Avant de commencer, prenez quelques instants pour définir votre intention.

I. - Prenez quelques minutes pour vous recentrer.

II. - Appliquez une goutte de votre synergie de Néroli et d'Épinette noire sur les zones suivantes :

- entre le pouce et l'index
- au-dessus des reins
- au niveau du plexus solaire.

III. - Massez doucement chacune de ces zones.

IV. - Appliquez ensuite du musc sur vos poignets ainsi qu'une touche au centre de la poitrine, au niveau du chakra du cœur.

Selon certaines croyances, les anges apprécient le parfum du musc.

V. - Lorsque les pensées arrivent, ne cherchez pas à les combattre. Regardez-les simplement, puis répétez-vous :

« D'accord, cette pensée est là. Je vois qu'elle tourne en boucle, mais cela ne me dérange pas. Cette pensée n'est pas moi. Je la laisse passer. »

Rituel 06 - L'Esprit - retrouver un mental apaisé sans s'identifier aux pensées. la vie.

En cessant de lutter contre elles et de vous identifier à elles, vous désamorcez progressivement leur charge émotionnelle.

VI. - Continuez à masser doucement la zone située entre le pouce et l'index. Ramenez ensuite votre attention vers votre environnement :

- les odeurs présentes dans la pièce
- les sons que vous entendez
- ce que vous voyez autour de vous
- les sensations de votre corps.

En ramenant votre attention vers vos cinq sens, vous aidez naturellement votre esprit à quitter la boucle des pensées pour revenir dans le moment présent.

VII. - Si, malgré tout, les pensées continuent de tourner en boucle, remplissez une bassine d'eau très froide, voire glacée, puis plongez-y vos pieds pendant quelques instants, tout en gardant le reste de votre corps bien couvert afin de rester au chaud.

VIII. - Concentrez-vous sur la sensation de l'eau froide et sur votre respiration.

IX. - Si cette technique ne suffit pas, levez-vous et secouez doucement l'ensemble de votre corps pendant quelques minutes afin de libérer les tensions, puis recouchez-vous.

X. - Concentrez vous sur une odeur et laissez votre imagination créer une histoire autour de celle-ci. Laissez votre esprit suivre cette histoire jusqu'à l'endormissement.

Rituel 06 - L'Esprit - retrouver un mental apaisé sans s'identifier aux pensées. la vie.

Pour sceller le rituel

Répétez à voix haute :

« Je suis protégé(e) et guidé(e). Je suis une âme libre. Je ne suis pas mon mental, ni les pensées qui le traversent. Je choisis la paix, le calme et un sommeil réparateur.

Conseil

Ne luttiez pas contre les pensées qui apparaissent.

Accueillez-les sans les juger, quelle que soit leur nature.

Plus vous leur laissez l'espace d'exister, moins elles auront besoin de retenir votre attention.

Avec le temps, elles s'évanouiront d'elles-mêmes.

**Rituel 07 - Le Passage -
accompagner
consciemment les
grandes étapes de la vie..**



Rituel 07 - Le Passage : accompagner consciemment les grandes étapes de la vie..

Quand pratiquer?

À pratiquer à chaque étape importante de votre vie afin de marquer ce passage en conscience. Chaque étape est un changement de direction, une nouvelle route qui s'ouvre à vous.



L'intention

Ce rituel a simplement pour vocation de vous accompagner dans les différentes étapes de votre vie.

Chaque passage mérite d'être vécu en conscience, car chaque changement marque une nouvelle direction et l'ouverture d'un nouveau chapitre.

Matériel

- Trois graines de votre choix
- Un pot rempli de terre
- Un bol
- De l'eau
- Une feuille de papier
- Un stylo

Rituel 07 - Le Passage : accompagner consciemment les grandes étapes de la vie..

Les étapes

I. - Prenez une feuille de papier et un stylo.

II. - Réfléchissez aux vœux que vous souhaitez voir se réaliser à travers cette nouvelle étape de votre vie. Choisissez toujours des pensées positives.

Qu'il s'agisse d'un nouveau travail, d'une nouvelle relation, d'un déménagement ou encore d'épreuves de vie comme un divorce ou une perte d'emploi, accueillez ce changement en conscience.

Exemple I - Un changement positif

Vous commencez un nouvel emploi.

Vous pouvez écrire :

« Je souhaite m'épanouir dans ce nouveau travail, apprendre avec confiance, rencontrer des personnes bienveillantes et avancer sereinement sur mon chemin. »

Exemple II - Une épreuve de vie

Vous traversez un divorce, une séparation ou une perte d'emploi.

Vous pouvez écrire :

« Même si cette étape est difficile, je formule le vœu qu'elle m'ouvre la voie vers quelque chose de plus juste pour moi. Je souhaite traverser ce changement avec force, confiance et sérénité, et accueillir les nouvelles opportunités qui se présenteront à moi. »

Rituel 07 - Le Passage : accompagner consciemment les grandes étapes de la vie..

III. - Écrivez ce que vous souhaitez voir naître à travers ce nouveau chapitre, mais aussi la manière dont vous souhaitez le traverser sur votre feuille. Utilisez un stylo à encre.

IV. - Déposez ensuite cette feuille dans un bol rempli d'eau et laissez-la toute la nuit.

V. - Le lendemain, reformulez à haute voix votre intention positive liée à ce changement et prenez les trois graines de votre choix et plantez-les dans votre pot rempli de terre.

VI. - Arrosez ensuite cette terre avec l'eau qui a accueilli votre feuille durant la nuit avec la gratitude que cela est déjà produit.

Conseil

Arrosez régulièrement vos graines et observez-les grandir, tout comme votre vœu prend vie.

Merci

Merci d'avoir accueilli ce carnet entre vos mains.
J'espère que ces rituels vous offriront des instants de calme, de présence et de reconnexion à vous-même. Ils ne remplacent ni votre intuition, ni votre propre chemin : ils sont simplement une invitation à ralentir, à écouter et à prendre soin de ce qui vit en vous. Prenez ce qui résonne, laissez le reste, et avancez à votre rythme. Avec toute ma gratitude,

© Droits d'auteur

© SAVAAN – Tous droits réservés.

Le contenu de ce carnet, incluant les textes, rituels, illustrations, mises en page, éléments graphiques et concepts présentés, est protégé par le droit d'auteur.

Toute reproduction, représentation, diffusion, adaptation, traduction ou exploitation, totale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, sans l'autorisation écrite préalable de SAVAAN, est strictement interdite et constitue une contrefaçon susceptible d'engager la responsabilité civile et pénale de son auteur, conformément aux dispositions du Code de la propriété intellectuelle.

Ce carnet est destiné exclusivement à un usage personnel.

Merci de respecter le travail de création qui a permis sa réalisation.