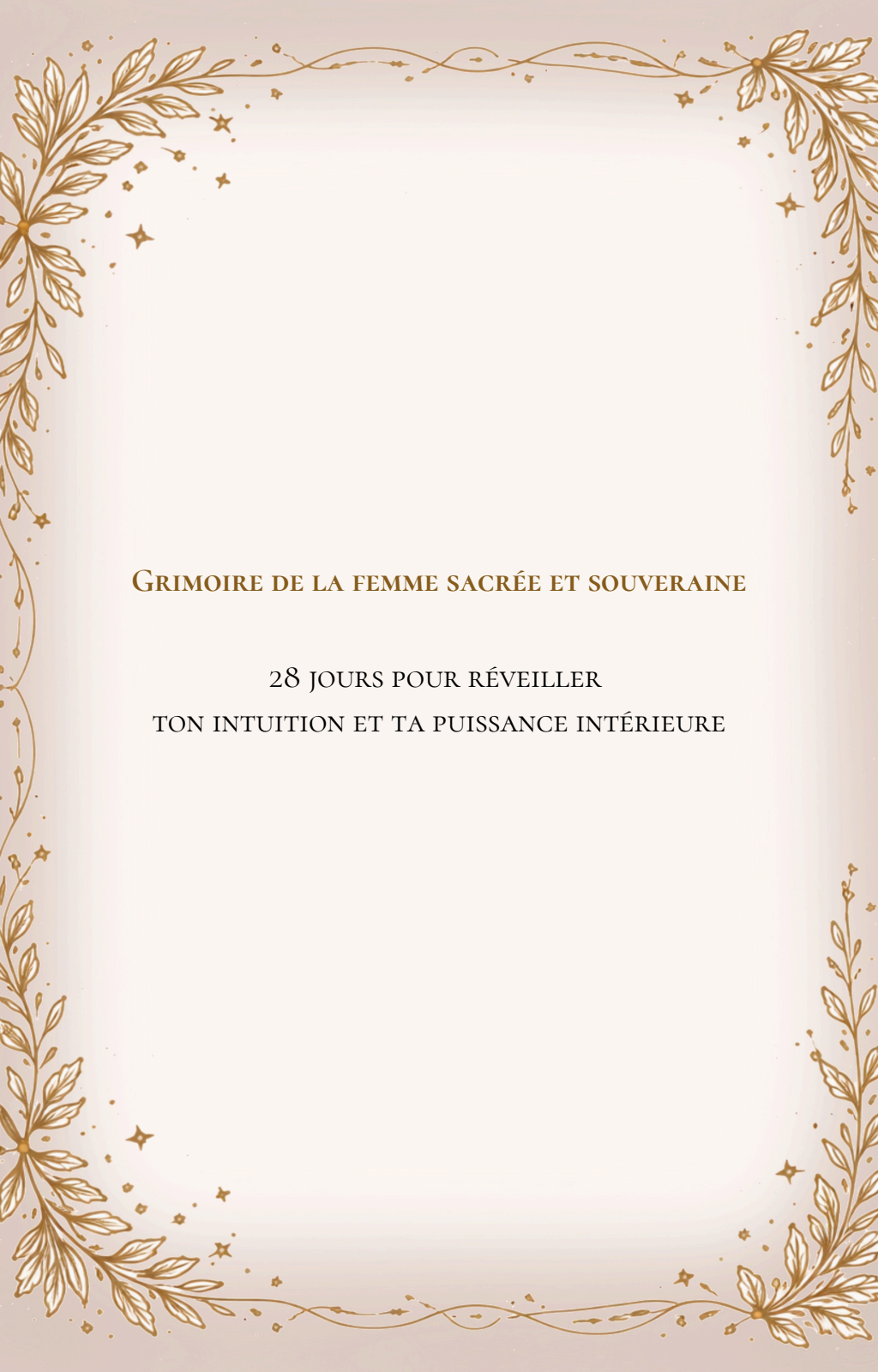




GRIMOIRE
— DE LA —
FEMME SACRÉE
& SOUVERAINE

A decorative border in a golden-brown color frames the page. It features stylized leaves and branches at the corners, with small stars and dots scattered along the inner edges.

GRIMOIRE DE LA FEMME SACRÉE ET SOUVERAINE

28 JOURS POUR RÉVEILLER
TON INTUITION ET TA PUISSANCE INTÉRIEURE

SOMMAIRE

OUVERTURE

Un chemin vers soi commence ici

- 6 - La femme sacrée moderne
- 7 - Pourquoi ce grimoire
- 8 - Qui suis-je ?
- 9 - Comment utiliser ce grimoire
- 10 - **Les runes** — origine et symbolique

PRÉPARATION

- 16 - Créer son espace sacré
- 17 - Rituel d'ouverture
- 18 - **Méditation d' Ouverture**

CYCLE INITIATIQUE — 28 jours

- 19 - **PORTAIL I — Se souvenir de soi**
(Jour 1 à 7)

- 21 - Jour 1 — L'appel
- 23 - Jour 2 — Le silence
- 25 - Jour 3 — L'intuition
- 27 - Jour 4 — La renaissance
- 29 - Jour 5 — Le corps
- 31 - Jour 6 — L'espace intérieur
- 33 - Jour 7 — L'engagement

- 35 - **Méditation 2** "Retour à soi"

36 - **PORTAIL II — Libérer les chaînes**
(Jour 8 à 14)

- 38 - Jour 8 — Les chaînes
- 40 - Jour 9 — Les tempêtes
- 42 - Jour 10 — Les blocages
- 44 - Jour 11 — La traversée
- 46 - Jour 12 — La lignée
- 48 - Jour 13 — Le pardon
- 50 - Jour 14 — La libération

52 - **Méditation 3** *“libération”*

53 - **PORTAIL III — Réveiller la puissance**
(Jours 15 à 21)

- 55 - Jour 15 — Le feu intérieur
- 57 - Jour 16 — Le courage
- 59 - Jour 17 — La lumière
- 61 - Jour 18 — La créativité
- 63 - Jour 19 — La voix
- 65 - Jour 20 — Le désir
- 67 - Jour 21 — La puissance

69 - **Méditation 4** *“activation de la puissance”*

70 - **PORTAIL IV — Incarner la souveraine**
(Jour 22 à 28)

72 - Jour 22 — La vision

74 - Jour 23 — L'héritage

76 - Jour 24 — L'équilibre

78 - Jour 25 — La sagesse

80 - Jour 26 — La clarté

82 - Jour 27 — La joie

84 - Jour 28 — **Le Couronnement**

86 - **Méditation 5** *"Couronnement"*

88 - **CLÔTURE**

BONUS

89 - **Tirage runique simple:**

page oracle avec une rune à choisir au hasard

96 - **Suite du voyage...**





LA FEMME SACRÉE MODERNE

Pendant longtemps, les femmes ont porté une sagesse intuitive,
liée à la nature, aux cycles, au corps et aux symboles.

Une connaissance subtile, transmise parfois en silence,
mais toujours présente, quelque part en elles.

La femme sacrée moderne ne cherche
pas à devenir quelqu'un d'autre.

Elle se souvient.

Elle se reconnecte à ce qui a toujours été là.
Elle n'est pas parfaite, ni figée dans une image idéalisée.
Elle est vivante, sensible, en transformation.

Elle apprend à écouter son intuition,
à honorer son rythme,
à se choisir avec douceur et puissance.

Ce chemin n'est pas extérieur.
Il commence à l'intérieur.

Et chaque pas qu'elle fait vers elle-même
est un acte profondément sacré





POURQUOI CE GRIMOIRE

Ce grimoire n'est pas simplement un livre.
C'est un espace sacré, un lieu où tu peux revenir à toi,
encore et encore.

Dans un monde qui va vite,
il devient essentiel de ralentir,
de ressentir,
de se reconnecter à ce qui est vivant en soi.

Pendant longtemps, les femmes ont porté une sagesse intuitive,
liée à la terre, au corps, aux cycles et aux symboles.
Une sagesse subtile, parfois oubliée...
mais jamais perdue.

Les runes font partie de ces langages anciens.
Elles sont là pour réveiller ta mémoire intérieure,
et t'accompagner dans ce retour à toi.

Pendant 28 jours, tu es invitée à entrer dans un voyage.
Un voyage vers ton intuition,
ta vérité,
et ta puissance intérieure.

Prends ce temps comme un rituel.
Même quelques minutes par jour peuvent transformer
la relation que tu as avec toi-même





QUI SUIS-JE ?

J'ai 40 ans, mère de trois enfants,
artiste peintre et völvu moderne.
Sous le nom de **La Sardine Masquée**,
je crée depuis toujours des ponts :
entre les êtres, la nature et l'imaginaire.

À travers mes peintures, mes illustrations et mes créations,
je raconte des histoires sensibles et profondément vivantes.
Mais au-delà de l'art visible, il y a un chemin plus intérieur.
Un appel à explorer, ressentir et transmettre autrement.

J'ai créé ce grimoire à un moment où moi aussi,
je ressentais le besoin de ralentir.
De revenir à moi, à mon intuition, à une sagesse plus ancienne.

Dans ma pratique, les runes occupent une place essentielle.
Je les tire, les grave et les incarne à travers des rituels,
mais aussi à travers des tatouages éphémères
que je réalise lors d'événements.
Chaque symbole devient alors un message,
une énergie, un passage.
Les runes, les rituels et l'écriture sont devenus
des outils de transformation.

Aujourd'hui, je transmets ces pratiques comme
des invitations à se reconnecter à soi,
au vivant et au féminin sacré.

Et peut-être que si tu es ici **aujourd'hui**...
c'est que quelque chose en toi est prêt à s'éveiller...



COMMENT UTILISER CE GRIMOIRE

Ce grimoire est conçu comme un chemin initiatique,
un voyage intérieur en **quatre portails**.

Chaque portail **dure sept jours** et représente
une étape de transformation.

Tu es invitée à avancer à ton rythme,
en prenant le temps d'intégrer chaque expérience.

Structure du cycle

Chaque semaine suit une structure simple et répétitive,
pensée comme un rituel doux et profond.

Chaque jour comprend

un message initiatique pour ouvrir la réflexion

une rune associée comme guidance symbolique

un rituel simple pour ancrer l'expérience

un espace d'écriture introspective

une affirmation

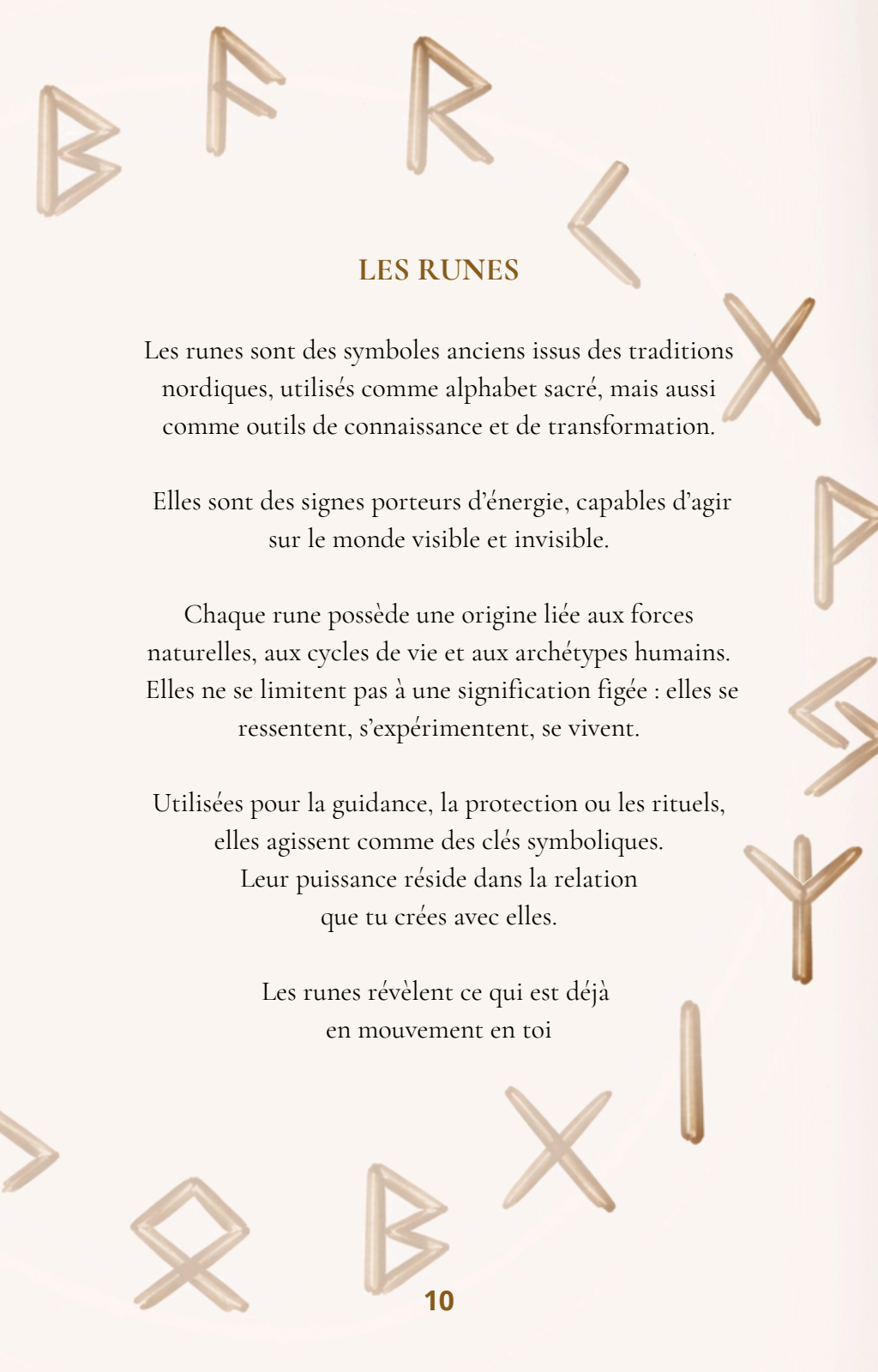
À la fin de chaque portail,
une **méditation guidée** t'accompagnera.

Tu pourras y accéder en scannant le **QR code**



Il n'y a rien à réussir.
Seulement à vivre l'expérience.
Fais confiance à ton rythme.
Il est juste pour toi

Avec le QR code, active la playlist mystique
avant chaque rituel pour créer ton espace sacré



LES RUNES

Les runes sont des symboles anciens issus des traditions nordiques, utilisés comme alphabet sacré, mais aussi comme outils de connaissance et de transformation.

Elles sont des signes porteurs d'énergie, capables d'agir sur le monde visible et invisible.

Chaque rune possède une origine liée aux forces naturelles, aux cycles de vie et aux archétypes humains. Elles ne se limitent pas à une signification figée : elles se ressentent, s'expérimentent, se vivent.

Utilisées pour la guidance, la protection ou les rituels, elles agissent comme des clés symboliques.

Leur puissance réside dans la relation que tu crées avec elles.

Les runes révèlent ce qui est déjà en mouvement en toi



FEHU

Abondance, énergie vitale, réussite

Apporte : prospérité, motivation, circulation (argent, idées, énergie)



URUZ

Force brute, vitalité, transformation

Apporte : endurance, courage, puissance physique et mentale



THURISAZ

Protection, seuil, choc nécessaire

Apporte : protection forte, capacité à poser des limites, rupture avec le toxique



ANSUZ

Communication, sagesse, inspiration

Apporte : clarté d'expression, intuition, guidance intérieure



RAIDHO

Mouvement, chemin juste, voyage

Apporte : alignement, décisions justes, progression harmonieuse



KENAZ

Feu intérieur, créativité, révélation

Apporte : inspiration, guérison, compréhension profonde



GEBO

Don, échange, lien sacré

Apporte : relations équilibrées, amour réciproque, harmonie



WUNJO

Joie, réussite, accomplissement

Apporte : bien-être, légèreté, sentiment d'être à sa place



HAGALAZ

Tempête, chaos, destruction créatrice

Apporte : libération par le changement, renaissance après crise



NAUTHIZ

Besoin, patience, résistance

Apporte : persévérance, discipline, force face à l'adversité



ISA

Immobilité, concentration, pause

Apporte : calme, recentrage, maîtrise de soi



JERA

Cycle, récolte, récompense

Apporte : fruits mérités, réussite à long terme, confiance dans le temps



EIHWAZ

Axe, mort & renaissance, stabilité profonde

Apporte : protection spirituelle, solidité intérieure, transformation consciente



PERTHRO

Mystère, destin, intuition cachée

Apporte : connexion à l'inconscient, synchronicités, magie personnelle



ELHAZ

Protection, lien au sacré

Apporte : protection énergétique, intuition de danger, guidance



SOWILO

Soleil, victoire, force vitale

Apporte : succès, confiance, énergie lumineuse



TIWAZ

Justice, honneur, engagement

Apporte : courage moral, vérité, leadership juste



BERKANO

Naissance, guérison, maternité

Apporte : douceur, renouveau, croissance émotionnelle

EHWAZ



Mouvement partagé, confiance

Apporte : coopération, évolution à deux, transitions fluides

MANNAZ



Humanité, conscience de soi

Apporte : clarté identitaire, intelligence sociale, équilibre ego/autre

LAGUZ



Eau, intuition, émotions

Apporte : intuition forte, fluidité émotionnelle, créativité

INGWAZ



Potentiel, gestation, paix intérieure

Apporte : stabilité, énergie contenue, accomplissement personnel

OTHALAZ



Héritage, racines, foyer

Apporte : sécurité, ancrage, connexion aux ancêtres

DAGAZ



Éveil, bascule, révélation

Apporte : transformation positive, clarté soudaine, renouveau





CRÉER SON ESPACE SACRÉ

Avant de commencer ce voyage, prends un moment
pour créer un espace qui t'appartient.

Un lieu simple, calme, où tu peux te déposer pleinement.
Il ne s'agit pas de perfection, mais de présence.

Tu peux allumer une bougie, disposer un objet qui a du sens
pour toi, ou simplement t'asseoir dans le silence.

Cet espace devient un repère, un endroit où tu reviens à toi.
Plus tu l'honores, plus il se charge d'une
énergie douce et familière.

Lorsque tu t'y installes, laisse l'extérieur s'éloigner.
Ressens ton corps, ta respiration, l'instant présent.
Cet espace est le tien.

Un lieu de reconnexion, d'écoute et de transformation.
Tu peux y revenir chaque jour, comme on revient
à une part essentielle de soi.

Je t'invite à te munir d'un carnet pour accompagner ce voyage.
Il deviendra un espace précieux où déposer tes pensées, tes
ressentis et tes prises de conscience





RITUEL D'OUVERTURE

Prends un moment pour toi.
Assieds-toi dans ton espace, en silence.
Ferme doucement les yeux.

Respire profondément, plusieurs fois.
Ressens ta présence ici, maintenant.

Tu peux poser une main sur ton cœur,
et formuler intérieurement
une intention pour ce voyage.

Il n'y a rien à réussir,
rien à prouver.
Seulement à être là,
ouverte à ce qui va émerger.

Tu entres dans cet espace comme dans un passage.
Un temps que tu t'offres,
une rencontre avec toi-même.

Lorsque tu es prête,
tu peux ouvrir ce grimoire...
et commencer





MEDITATION D' OUVERTURE

Rencontre avec la Femme Souveraine

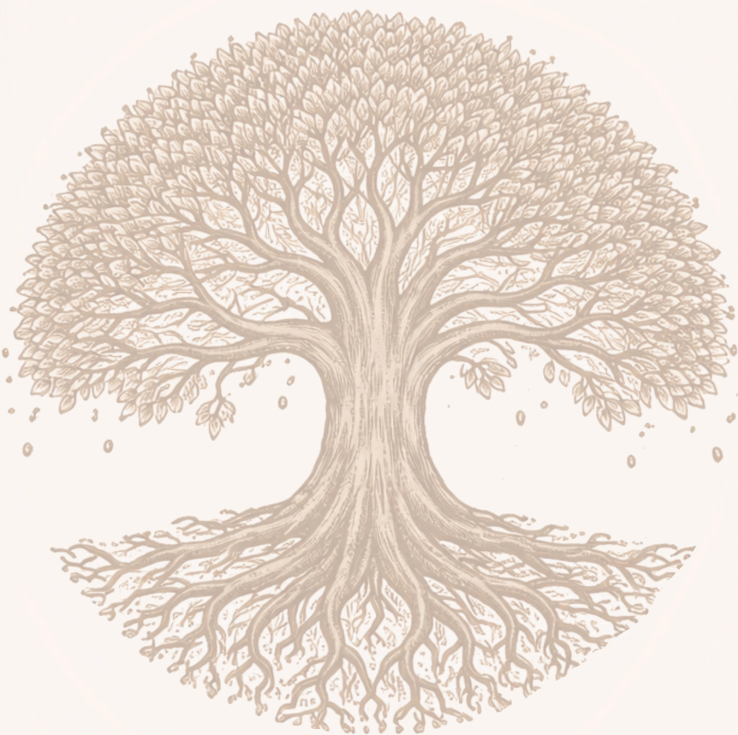
Ferme doucement les yeux.
Inspire profondément...
et laisse ton corps se déposer.
Imagine un ancien temple.
Un temple de pierre et de lumière.
Au centre de ce temple...
une femme t'attend.
Elle est calme.
Puissante.
Souveraine.
Cette femme...
c'est toi.
Elle s'approche doucement...
et pose sa main sur ton cœur.
Elle te rappelle une vérité oubliée :
tu n'as jamais été petite.
tu n'as jamais été brisée.
ton pouvoir est simplement endormi.
Et aujourd'hui...
tu te souviens.



Scanne ce QR code pour accéder à ta méditation

PORTAIL I — Se souvenir de soi

Tu redécouvres ta voix intérieure
et ton intuition



Active la playlist mystique avant chaque
rituel pour créer ton espace sacré





JOUR 1 — L'APPEL

Il existe des moments dans la vie où une sensation subtile
apparaît, presque imperceptible au début.

Comme un murmure intérieur, doux mais persistant.
Une impression que quelque chose en nous souhaite s'éveiller.

Pas parce que notre vie est insuffisante,
mais parce qu'une part plus profonde de nous appelle,
avec patience.

Pas forcément pour un changement spectaculaire.
Plutôt une invitation à ralentir... et revenir à soi.

Si tu tiens ce grimoire **aujourd'hui**,
ce n'est probablement pas un hasard.

Une part de toi sait déjà que ce moment est venu.

Peut-être cherches-tu plus de sens,
plus de vérité,
plus de connexion intérieure.

Pas pour devenir quelqu'un d'autre,
mais pour te souvenir de qui tu es.

Aujourd'hui, tu n'as rien à prouver.
Seulement à écouter





RUNE DU JOUR

FEHU — la valeur

Cette rune t'invite à reconnaître la richesse déjà présente en toi.

Elle ne parle pas seulement de matière, mais d'énergie, de
potentiel et de valeur intérieure.

Ta véritable abondance ne dépend pas de l'extérieur.
Elle commence dans la manière dont tu te perçois et t'honores.

Aujourd'hui, prends un instant pour te rappeler
que ton essence est précieuse.

RITUEL

Allume une bougie, symbole de présence et de conscience.

Pose doucement ta main sur ton cœur.

Respire profondément trois fois.

Puis murmure :

“Je m'autorise à revenir à moi.”

JOURNAL

Prends un moment pour écrire librement :

Pourquoi ai-je ressenti l'appel de ce voyage ?

Qu'est-ce que j'espère retrouver en moi ?

AFFIRMATION

Je reconnais la valeur profonde de mon essence





JOUR 2 — LE SILENCE

Dans un monde rempli de bruit, le silence devient rare...
presque inconfortable.

Nous remplissons nos journées de sons,
d'informations, de distractions.

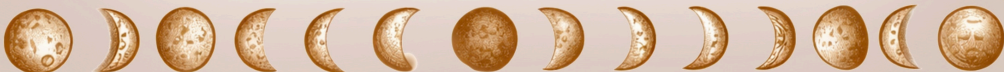
Mais la voix de l'âme ne crie pas.
Elle chuchote.

Elle se glisse dans les espaces calmes,
dans les respirations lentes,
dans les moments où l'on cesse de vouloir comprendre.

Aujourd'hui, tu es invitée à t'arrêter.
À ne rien chercher.
À ne rien résoudre.
Simplement à être.

Au début, peut-être que ton esprit s'agite.
C'est normal.
Puis, doucement, quelque chose s'apaise.
Et dans cet espace...
une présence apparaît.
La tienne.

Le silence n'est pas vide.
Il est plein de toi





RUNE DU JOUR

ANSUZ — la parole sacrée et l'inspiration

Cette rune est liée à la communication intérieure
et à la sagesse subtile.

Elle t'invite à écouter ce qui cherche à s'exprimer en toi,
au-delà du bruit du mental.

Ta voix intérieure est une source précieuse de guidance.
Même si elle est discrète, elle porte une vérité profonde.

Aujourd'hui, ouvre un espace pour l'entendre.

RITUEL

Assieds-toi dans un endroit calme et paisible.

Ferme les yeux doucement.

Respire lentement pendant quelques minutes.

Observe tes pensées sans t'y attacher.

Laisse-les passer comme des nuages.

JOURNAL

Qu'ai-je ressenti dans ce moment de silence ?

Qu'est-ce qui a émergé en moi ?

AFFIRMATION

Ma voix intérieure mérite d'être entendue





JOUR 3 — L'INTUITION

Ton intuition est une forme de connaissance ancienne.

Elle ne passe pas par la logique,
ni par l'analyse.
Elle est immédiate,
subtile,
souvent très simple.

Mais nous avons appris à douter d'elle.

À la remettre en question.
À chercher des réponses ailleurs.
Et pourtant...
elle a toujours été là.

Elle se manifeste dans un ressenti,
une sensation dans le corps,
une évidence difficile à expliquer.

Aujourd'hui, tu es invitée à lui redonner de l'espace.

Pas en cherchant à la forcer,
mais en l'écouter doucement.
Même si tu n'es pas sûre.

L'intuition ne demande pas la certitude.

Elle demande la confiance.
Et plus tu l'écoutes,
plus elle devient claire



RUNE DU JOUR

LAGUZ — l'eau, l'intuition, le flux intérieur

Cette rune évoque le mouvement, la sensibilité
et la sagesse intuitive.

Comme l'eau, ton intuition s'adapte, circule
et ressent au-delà des mots.

Elle ne se force pas, elle se perçoit.

Lorsque tu lui fais confiance, elle devient
un guide précieux et naturel.

Aujourd'hui, laisse-toi porter par ce flux intérieur,
sans résistance.

RITUEL

Prends un verre d'eau et bois-le lentement.

Ressens chaque gorgée.

Imagine que cette eau apaise et clarifie ton esprit.

Puis demande intérieurement :

"Que dois-je comprendre aujourd'hui ?"

JOURNAL

Quand ai-je ignoré mon intuition dans ma vie ?

Qu'est-ce que j'ai ressenti à ce moment-là ?

AFFIRMATION

Mon intuition me guide avec douceur





JOUR 4 — La renaissance

Chaque jour porte en lui une possibilité de
recommencement.

Même si rien ne semble changer à l'extérieur.

À l'intérieur, des mouvements subtils se produisent.

Des prises de conscience,
des ajustements,
des ouvertures.

Tu n'es pas figée.

Tu es en transformation constante.
Et parfois, il suffit d'un regard différent
pour que tout commence à évoluer.

Aujourd'hui, tu peux choisir de te voir autrement.

Pas à travers ton passé,
ni à travers tes doutes.

Mais à travers ce que tu es en train de devenir.

Une version plus alignée.
Plus consciente.
Plus libre.

La renaissance ne fait pas toujours de bruit.

Elle commence souvent en silence





RUNE DU JOUR

BERKANO — la renaissance intérieure

Cette rune symbolise le renouveau, la croissance
et les nouveaux commencements.

Elle t'invite à te reconnecter à ta capacité de transformation.
Comme la nature qui se régénère, tu es en perpétuelle évolution.

Même si certains changements sont invisibles,
ils sont déjà en cours.

Aujourd'hui, tu peux accueillir cette nouvelle version
de toi qui émerge doucement.

RITUEL

Prends un moment pour écrire.
Décris la version de toi dans un an.
Comment te sens-tu ?
Comment vis-tu ?
Laisse venir les images librement.

JOURNAL

Qu'est-ce qui change en moi en ce moment ?
Quelle version de moi est en train de naître ?

AFFIRMATION

Je suis en constante évolution





JOUR 5 — L'écoute du corps

Ton corps est un espace vivant, sensible, intelligent.

Il ressent avant même que tu comprennes.

Chaque tension,
chaque relâchement,
chaque sensation...
est un message.

Mais nous avons appris à l'ignorer.

À le contrôler.

À passer au-dessus de ses signaux.

Aujourd'hui, tu es invitée à revenir à lui.

À ressentir sans analyser.

À écouter sans juger.

Peut-être que ton corps demande du repos.

Ou du mouvement.

Ou simplement de l'attention.

Il ne te trompe pas.

Plus tu te reconnectes à lui,
plus tu reviens à une forme de vérité simple.

Ton corps ne ment jamais.

Il te guide





RUNE DU JOUR

URUZ — la force vitale et le corps

Cette rune est liée à la puissance naturelle,
à l'instinct et à l'énergie du corps.
Elle t'invite à te reconnecter à ta vitalité profonde.
Ton corps n'est pas seulement un support, il est un guide
sensible et intelligent.
Il perçoit, ressent et communique en permanence.

Aujourd'hui, tu peux ralentir et revenir à lui
avec présence et attention.
C'est dans cette écoute que tu retrouves
ta force authentique.

RITUEL

Ferme les yeux doucement.
Porte ton attention sur ton corps.
Observe chaque partie, des pieds jusqu'à la tête.
Ressens sans analyser.
Accueille simplement ce qui est là.

JOURNAL

*Que me dit mon corps aujourd'hui ?
Qu'ai-je besoin d'écouter ou de respecter davantage ?*

AFFIRMATION

Mon corps est un guide précieux





JOUR 6 — L'espace intérieur

Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses.
Ni un plan parfaitement défini.
La vie ne se révèle pas toujours d'un seul coup.

Elle se dévoile pas à pas.
À travers des élans,
des envies,
des attirances.

Aujourd'hui, il ne s'agit pas de tout comprendre.
Mais de sentir.

*Qu'est-ce qui t'appelle ?
Qu'est-ce qui te fait avancer, même légèrement ?*

La direction n'est pas toujours claire,
mais elle est ressentie.
Et parfois, un simple pas suffit.

Tu n'as pas besoin de certitude pour avancer.
Juste d'un peu de confiance





RUNE DU JOUR

RAIDHO — la direction intérieure

Cette rune symbolise le mouvement, le chemin et l'alignement.

Elle t'invite à écouter ce qui te guide intérieurement,
même si tout n'est pas encore clair.

La direction juste ne se pense pas toujours, elle se ressent.

Elle se manifeste à travers des élans, des envies,
des attirances subtiles.

Aujourd'hui, fais confiance à ce qui t'appelle naturellement,
sans chercher à tout comprendre.

RITUEL

Prends un moment pour écrire.

Note trois choses qui t'attirent en ce moment dans ta vie.

Sans filtre, sans jugement.

Observe simplement ce qui revient.

JOURNAL

Qu'est-ce que ces élans révèlent sur mon chemin actuel ?

Dans quelle direction ai-je envie d'avancer ?

AFFIRMATION

Je suis guidée vers ce qui m'appartient





JOUR 7 — L'engagement

La transformation ne commence pas par un
changement extérieur.
Elle commence par une décision intérieure.

Une décision calme,
souvent invisible.
Celle de se choisir.

Pas parfaitement.

Pas tout le temps.

Mais sincèrement.

Aujourd'hui, tu es invitée à t'engager envers toi-même.
À t'écouter un peu plus.
À te respecter un peu plus.
À te considérer comme importante.

Ce n'est pas un grand geste spectaculaire.
C'est une posture.
Un choix silencieux mais puissant.
Celui de ne plus t'abandonner.

Et même si tu avances doucement...
cet engagement change tout





RUNE DU JOUR

GEBO — l'engagement et l'échange sacré

Cette rune évoque l'équilibre, le don et la relation juste,
y compris avec toi-même.

Elle te rappelle que l'engagement le plus important
est celui que tu prends envers toi.

Te choisir, t'écouter, te respecter... sont des actes profonds.

Ce que tu t'offres intérieurement transforme la manière
dont tu vis et te relis au monde.

Aujourd'hui, tu es invitée à honorer ce lien avec toi-même.

RITUEL

Prends un moment pour écrire.

Formule une promesse envers toi-même.

Tu peux commencer par :

“À partir d'aujourd'hui, je m'engage à...”

Puis laisse les mots venir librement.

JOURNAL

Quel engagement suis-je prête à tenir pour moi ?

Qu'est-ce que je souhaite changer ou nourrir ?

AFFIRMATION

Je m'honore.

Je suis digne de mon propre engagement





MÉDIATION 2 — Retour à soi

Ferme doucement les yeux.
Prends une respiration lente et profonde.
Puis une seconde. Et une troisième.
Laisse ton corps se déposer.
Imagine maintenant un chemin dans une forêt ancienne.
Les arbres sont immenses. Le silence est doux.
Tu avances lentement sur ce chemin.
Et au bout de quelques instants, tu aperçois une porte.
Une porte simple.
Cette porte mène à un espace sacré.
Ton espace intérieur.
Quand tu ouvres cette porte...
tu entres dans un temple de lumière douce.
Au centre du temple se trouve une flamme.
Cette flamme représente ton essence.
Elle n'a jamais disparu.
Elle a simplement attendu.
Approche-toi de cette flamme.
Et rappelle-toi :
tu n'as rien perdu.
Tu es simplement en train de te souvenir.
Respire doucement.

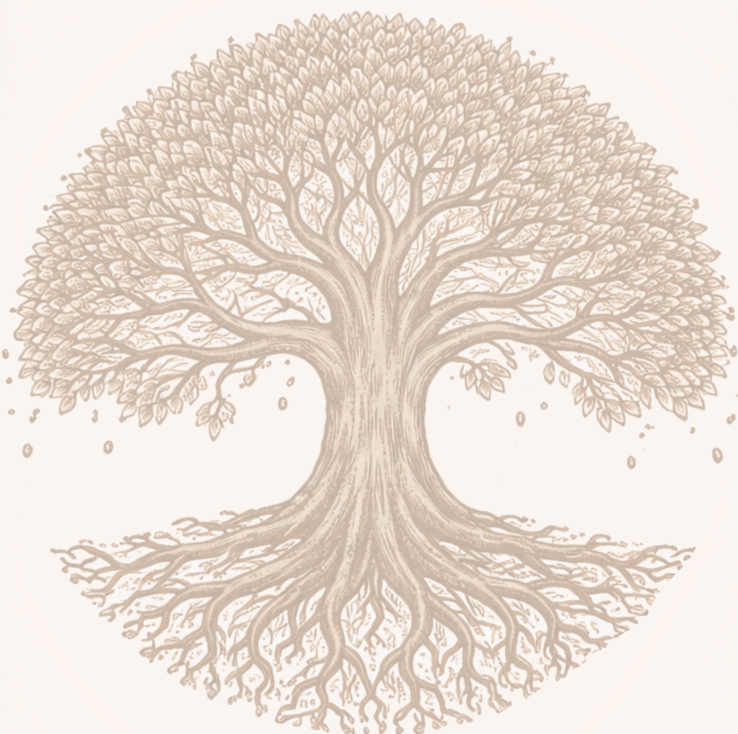
Et laisse cette lumière remplir ton cœur.



Scanne ce QR code pour accéder à ta méditation

PORTAIL II — Libérer les chaînes

Tu observes et relâches les croyances
et blessures qui te limitent



Active la playlist mystique avant chaque
rituel pour créer ton espace sacré





JOUR 8 — Voir ses chaînes

Nous portons toutes des croyances qui ne nous
appartiennent pas entièrement.
Des idées sur qui nous devrions être,
sur ce que nous devons faire,
sur ce qui est possible ou non.

Elles se sont construites avec le temps,
à travers les expériences,
les regards,
les attentes.
Souvent, elles deviennent invisibles.
Elles paraissent normales.

Mais **aujourd'hui**, tu es invitée à les observer.

Sans jugement.
Sans résistance.
Simplement les voir.

Quelles pensées te limitent ?
Quelles phrases se répètent en toi ?
Ce que tu observes commence déjà à se transformer.
La conscience est le premier pas vers la liberté.

Tu n'as pas besoin de tout changer maintenant.
Juste de voir clairement





RUNE DU JOUR

NAUTHIZ — le besoin et la contrainte

Cette rune met en lumière ce qui te freine, mais aussi ce qui demande ton attention.

Les limites que tu ressens ne sont pas là pour te bloquer, elles révèlent un besoin plus profond.

Parfois, ce sont des croyances, des peurs ou des habitudes qui t'empêchent d'avancer librement.

Aujourd'hui, tu es invitée à les observer avec douceur, sans jugement.

Ce que tu reconnais peut commencer à se transformer.

RITUEL

Prends un moment pour écrire librement.
Laisse venir ce qui se présente sans réfléchir.

JOURNAL

*Qu'est-ce qui me limite encore aujourd'hui ?
Qu'est-ce que ces limites cherchent à me montrer ?*

AFFIRMATION

Je prends conscience de mes limites et je m'ouvre à les transformer





JOUR 9 — Les tempêtes nécessaires

Il y a des moments où tout semble bouger.
Où ce qui était stable devient incertain.
Ces moments peuvent être inconfortables.
Parfois même déroutants.

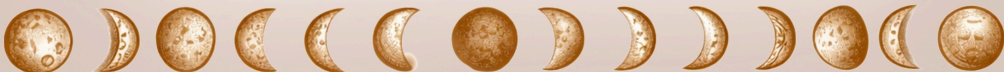
Mais les tempêtes ne sont pas toujours là pour détruire.
Elles viennent souvent pour transformer.
Elles déplacent ce qui était figé.
Elles révèlent ce qui doit évoluer.

Aujourd'hui, tu peux regarder ce qui traverse
ta vie autrement.

Non pas comme un problème,
mais comme un passage.

Quelque chose se réorganise.
Même si tu ne vois pas encore comment.
Tu n'as pas besoin de contrôler la tempête.

**Tu peux simplement rester présente
et faire confiance à ce qui, en toi,
sait traverser**





RUNE DU JOUR

HAGALAZ — la transformation et la tempête

Cette rune symbolise les bouleversements nécessaires.

Elle évoque ces moments où tout semble vaciller,
mais où quelque chose de plus juste cherche à émerger.

Les peurs que tu portes ne sont pas là pour te définir,
elles sont des passages vers une transformation plus profonde.

Aujourd'hui, tu peux les regarder autrement :
non comme des obstacles,
mais comme des invitations à évoluer.

RITUEL

Prends un moment pour écrire une peur qui est présente en toi.

Exprime-la sans filtre.

Puis déchire la feuille, en conscience.

Si tu le souhaites, imagine que cette peur se dissout
complètement.

JOURNAL

Quelle peur suis-je prête à laisser partir ?

Qu'y a-t-il derrière cette peur ?

AFFIRMATION

Je me libère de ce qui ne me sert plus





JOUR 10 — Les blocages figés

Certaines parties de nous restent figées dans le temps.

Des émotions non exprimées,
des expériences non digérées,
des peurs que l'on a mises de côté.

Elles ne disparaissent pas.
Elles attendent.

Aujourd'hui, tu es invitée à ressentir ce qui est là.

Sans forcer.
Sans te juger.

Peut-être qu'une émotion se présente.
Ou une sensation dans le corps.

Laisse-la exister.

Les blocages ne demandent pas à être combattus.
Ils demandent à être accueillis.
Et dans cet accueil, quelque chose se relâche.
Ce qui était figé peut recommencer à circuler.

Tu n'as rien à réparer.
Juste à permettre



RUNE DU JOUR

ISA — l'immobilité et les résistances

Cette rune représente le ralentissement,
l'arrêt et ce qui semble figé.

Elle t'invite à observer les zones où l'énergie
ne circule plus librement.

Les résistances ne sont pas des blocages définitifs,
mais des espaces qui demandent ton attention.

Derrière elles se cachent souvent des émotions non exprimées.

Aujourd'hui, tu peux t'arrêter sans lutter,
et simplement regarder ce qui est présent.

RITUEL

Prends un moment de calme.

Observe tes réactions, tes tensions, tes refus.

Sans chercher à les changer.

Juste les reconnaître.

JOURNAL

Quelle émotion ai-je évité récemment ?

Qu'est-ce que je ressens en m'y reconnectant ?

AFFIRMATION

Je m'autorise à ressentir ce qui est là





JOUR II — La traversée

Chaque transformation demande un passage.
Un moment où l'on quitte ce que l'on connaît,
sans encore voir clairement où l'on va.
C'est souvent inconfortable.
Parfois même déroutant.

Mais c'est dans cet espace que quelque chose change vraiment.

Aujourd'hui, tu es peut-être dans cette traversée.
Entre deux états.
Entre deux versions de toi.
Tu n'es plus exactement celle d'avant.
Et pas encore complètement celle que tu deviens.
Et c'est normal.

Tu n'as pas besoin d'aller plus vite.
Ni de tout comprendre.
Juste de continuer à avancer,
pas à pas.

La traversée fait partie du chemin





RUNE DU JOUR

ElHWAZ — le passage et la transformation

Cette rune symbolise les transitions profondes,
les passages entre deux états.
Elle t'accompagne dans ces moments où quelque chose se
termine,
et où autre chose commence à émerger.
Même si cela peut sembler incertain,
il existe en toi une force capable de traverser ces changements.
La transformation ne demande pas toujours d'être comprise,
elle demande d'être vécue.

Aujourd'hui, tu es invitée à accueillir ce mouvement intérieur.

RITUEL

Prends un moment pour écrire librement.
Laisse venir ce qui se présente sans forcer.

JOURNAL

*Quelle transformation suis-je prête à vivre ?
Qu'est-ce que je sens évoluer en moi ?*

AFFIRMATION

Je fais confiance aux transformations qui me traversent





JOUR 12 — Guérir la lignée

Avant toi, il y a eu d'autres femmes.
Elles ont vécu, ressenti, traversé des expériences.

Certaines ont été libres.
D'autres ont été contraintes.

Leur histoire, d'une certaine manière, continue à travers toi.

Aujourd'hui, tu peux prendre un instant pour les reconnaître.

Pas pour porter leur poids,
mais pour honorer leur chemin.
Elles ont fait ce qu'elles ont pu,
avec ce qu'elles avaient.

Et toi, **aujourd'hui**, tu peux choisir autrement.
Tu peux transformer ce qui doit l'être.

Sans rejet.
Sans culpabilité.

Simplement avec conscience.

**Tu es le lien entre ce qui a été
et ce qui peut devenir**





RUNE DU JOUR

OTHALAZ — les racines et la lignée

Cette rune représente l'héritage, les racines et ce qui t'a précédée.

Elle te relie aux femmes de ta lignée, à leur histoire, à leur force,

mais aussi à ce qui a été transmis en silence.

Tu portes en toi une mémoire, consciente ou non,
faite d'expériences, de choix et de chemins traversés.

Aujourd'hui, tu peux te reconnecter à cette continuité,
non pour porter, mais pour honorer.

Reconnaître ce qui a été, c'est aussi te donner la liberté de
choisir ce qui devient.

RITUEL

Prends un moment pour écrire une lettre de gratitude.

Adresse-la aux femmes de ta famille, connues ou inconnues.

Remercie-les pour ce qu'elles ont transmis,
consciemment ou non.

JOURNAL

Qu'est-ce que je reconnais dans mon héritage ?

Qu'est-ce que je choisis de transformer ?

AFFIRMATION

J'honore mes racines tout en créant mon propre chemin





JOUR 13 — Pardonner

Le pardon est souvent mal compris.

Il ne s'agit pas d'excuser,
ni d'oublier.

Il s'agit de se libérer.

De relâcher ce qui pèse encore.

Parfois, nous restons attachées à des situations passées,
comme si elles continuaient à vivre en nous.

Aujourd'hui, tu peux choisir de déposer ce poids.

Non pas pour l'autre.
Mais pour toi.

Le pardon est un mouvement intérieur.
Une décision douce,
mais profonde.

Tu n'as pas besoin de forcer.

**Tu peux commencer simplement
par être prête à lâcher
et laisser ce processus se faire à son rythme**



RUNE DU JOUR

WUNJO — la joie et l'harmonie retrouvée

Cette rune évoque la joie profonde, celle qui émerge
après un apaisement intérieur.

Elle ne nie pas les difficultés, mais elle invite
à retrouver l'équilibre.

Le pardon fait partie de ce chemin.

Il ne signifie pas oublier ou excuser,
mais relâcher ce qui pèse encore en toi.

Lorsque tu pardonnes, tu te libères d'un poids invisible.

Aujourd'hui, tu peux choisir d'ouvrir cet espace.

RITUEL

Prends un moment pour écrire une lettre de pardon.

Exprime ce que tu ressens, sans filtre.

Tu peux adresser cette lettre à quelqu'un,
ou à toi-même.

JOURNAL

Qu'ai-je besoin de pardonner aujourd'hui ?

Qu'est-ce que cela me permettrait de relâcher ?

AFFIRMATION

Je m'ouvre à la paix intérieure





JOUR 14 — La libération

Quelque chose s'est déplacé en toi.

Peut-être subtilement.

Peut-être profondément.

Tu as observé, ressenti, compris.

Et maintenant, il est temps de relâcher.

Pas tout d'un coup.

Mais doucement.

Comme si tu laissais tomber ce qui n'a
plus besoin d'être porté.

Tu peux respirer plus librement.

Te sentir un peu plus légère.

La libération n'est pas toujours spectaculaire.

Elle est souvent silencieuse.

Presque invisible.

Mais elle change la manière dont tu te tiens dans ta vie.

**Aujourd'hui, tu n'es plus exactement la même
qu'au début de ce voyage.**

Et ce n'est que le commencement





RUNE DU JOUR

DAGAZ — l'éveil et la transformation lumineuse

Cette rune symbolise le passage de l'ombre à la lumière.
Elle marque un moment de clarté, une prise de conscience,
un basculement intérieur.

Après les mouvements et les libérations,
quelque chose s'éclaire en toi.
Même si le changement est subtil, il est réel.

Aujourd'hui, tu es invitée à accueillir cette ouverture,
à respirer dans cet espace nouveau qui se crée.
L'éveil ne fait pas toujours de bruit,
mais il transforme profondément.

RITUEL

Prends un moment pour te poser.
Respire lentement et profondément.
Inspire en accueillant la lumière.
Expire en relâchant ce qui n'est plus nécessaire.
Répète plusieurs fois, en conscience.

JOURNAL

*Qu'est-ce qui s'éclaire en moi aujourd'hui ?
Qu'est-ce que je suis prête à laisser derrière moi ?*

AFFIRMATION

Je m'ouvre à la lumière et au renouveau





MÉDITATION 3 — Libération

Ferme les yeux.
Imagine que tu portes un sac sur tes épaules.
Dans ce sac se trouvent toutes
les croyances qui te limitent.

Les peurs.
Les attentes des autres.
Les jugements.

Observe ce sac.
Sens son poids.
Maintenant, imagine que tu le déposes au sol.
Tu n'es pas obligée de tout porter.

Respire profondément.

Et dis intérieurement :
“Je relâche ce qui ne m'appartient plus.”
Observe ton corps maintenant.

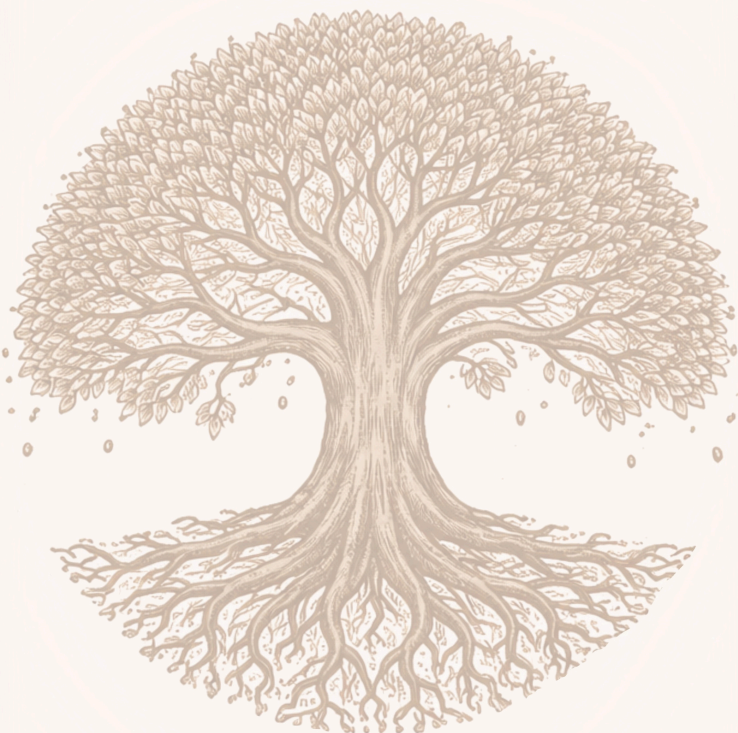


Plus léger.
Plus libre.

Scanne ce QR code pour accéder à ta méditation

PORTAIL III — Réveiller la puissance

Tu reconnectes avec ton feu intérieur,
ta créativité et ton désir



Active la playlist mystique avant chaque
rituel pour créer ton espace sacré





JOUR 15 — Le feu intérieur

Il existe en toi une énergie vivante, parfois discrète,
parfois intense.

Une force qui ne demande qu'à s'exprimer.
Mais au fil du temps, tu as peut-être appris à la contenir.
À la calmer.
À la rendre acceptable.

Aujourd'hui, tu es invitée à te reconnecter
à ce feu intérieur.

Pas comme quelque chose de dangereux,
mais comme une source de vie.

Ce feu est ton élan,
ta créativité,
ton désir.

Il ne cherche pas à détruire.
Il cherche à éclairer.
Tu peux le ressentir sans le juger.

Laisser cette énergie circuler librement.

Ta puissance n'est pas excessive,
elle est naturelle





RUNE DU JOUR

KENAZ — le feu et la clarté intérieure

Cette rune représente la flamme qui éclaire et révèle.

Elle symbolise la compréhension, l'inspiration et la transformation par la lumière.

Le feu ne détruit pas toujours,
il éclaire ce qui était encore caché.

Il apporte une forme de clarté, parfois douce, parfois intense.

Aujourd'hui, tu es invitée à te rapprocher
de cette lumière intérieure.

À observer ce qui devient plus visible en toi.

La clarté n'est pas toujours immédiate,
mais elle se dévoile lorsque tu prends le temps de regarder.

RITUEL

Allume une bougie et observe sa flamme.

Laisse ton regard se poser doucement.

Ressens la chaleur, la présence.

Puis demande intérieurement :

“Qu'est-ce qui cherche à être éclairé en moi ?”

JOURNAL

Qu'est-ce que je commence à comprendre aujourd'hui ?

Qu'est-ce qui devient plus clair en moi ?

AFFIRMATION

Je m'ouvre à la clarté intérieure





JOUR 16 — Le courage

Le courage ne signifie pas ne plus avoir peur.
Il signifie avancer malgré elle.
Il y a peut-être en toi des envies que tu repousses.
Des choix que tu évites.
Des vérités que tu n'oses pas encore regarder.

Aujourd'hui, tu peux simplement reconnaître cela.

Sans pression.

Sans te forcer.

Le courage commence souvent par une prise de conscience.

Puis par un petit mouvement.

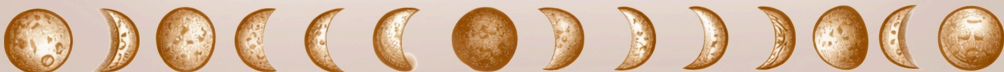
Un mot.

Un choix.

Un pas.

Tu n'as pas besoin de tout changer aujourd'hui.

**Juste d'oser un peu plus qu'hier,
et cela suffit**





RUNE DU JOUR

TIWAZ — le courage et la vérité

Cette rune symbolise l'intégrité, la direction juste
et le courage d'être soi.

Elle t'invite à avancer avec honnêteté, même lorsque cela
demande de sortir de ta zone de confort.

Le courage ne consiste pas à ne plus avoir peur,
mais à ne plus laisser cette peur décider à ta place.
Il existe en toi une force calme, prête à s'exprimer.

Aujourd'hui, tu es invitée à te rapprocher de
cette vérité intérieure.

À reconnaître ce que tu désires vraiment, au-delà des doutes.

RITUEL

Prends un moment pour écrire librement.

Laisse les mots venir sans te censurer.

JOURNAL

Qu'oserais-je si je n'avais plus peur ?

Qu'est-ce qui m'empêche encore d'avancer ?

AFFIRMATION

J'ose avancer avec courage et vérité





JOUR 17 — La lumière personnelle

Ta lumière n'est pas quelque chose que tu dois créer.

Elle est déjà là.

Mais parfois, elle est cachée.

Par le doute,

par la peur,

par les habitudes.

Aujourd'hui, tu es invitée à la reconnaître.

Pas en cherchant à être parfaite,

mais en acceptant ce qui est déjà présent.

Ta lumière se manifeste dans ta manière de ressentir,

de comprendre,

de créer du lien.

Elle est unique.

Et elle mérite d'être vue.

Même par toi.

**Tu n'as pas besoin d'attendre une validation extérieure,
tu peux commencer par t'accorder ce regard**





RUNE DU JOUR

SOWILO — le soleil et le rayonnement

Cette rune incarne la lumière, la vitalité
et l'expression pleine de soi.

Elle t'invite à te reconnecter à ton énergie solaire,
celle qui éclaire, réchauffe et guide naturellement.

Il existe en toi une clarté, une force douce mais puissante,
qui ne demande qu'à s'exprimer.

Tu n'as pas besoin de la créer, elle est déjà présente.

Aujourd'hui, tu es invitée à la ressentir,
à l'accueillir pleinement.

Plus tu te connectes à cette lumière intérieure,
plus tu te sens alignée et vivante.

RITUEL

Ferme les yeux et respire profondément.

Imagine un soleil lumineux au centre de ton corps.

Laisse cette lumière s'étendre, doucement, dans tout ton être.

Ressens sa chaleur et sa présence.

JOURNAL

Où puis-je laisser ma lumière s'exprimer davantage ?

Qu'est-ce qui me fait me sentir vivante ?

AFFIRMATION

Je rayonne pleinement ma lumière





JOUR 18 — La créativité

La créativité ne se limite pas à
produire quelque chose.
Elle est une manière d'exister.
Elle se manifeste dans tes idées,
dans tes gestes,
dans ta façon de voir le monde.

Mais parfois, elle est bloquée.
Par la peur de mal faire,
de ne pas être assez,
de ne pas être légitime.

Aujourd'hui, tu peux la libérer.

Sans objectif.
Sans attente.
Juste pour le plaisir d'exprimer.

Créer, c'est se reconnecter à une partie vivante de soi.
Ce n'est pas une performance.
C'est un mouvement naturel.

Il n'a pas besoin d'être parfait pour être juste





RUNE DU JOUR

INGWAZ — la gestation et la création intérieure

Cette rune symbolise ce qui mûrit en silence,
ce qui grandit sans encore être visible.
Elle représente une énergie contenue, fertile, prête
à émerger au bon moment.
Tu es peut-être dans une phase où quelque chose
se prépare en toi, sans forme définie.
Et c'est juste.

Aujourd'hui, tu es invitée à laisser cet élan s'exprimer librement.
Sans attente, sans jugement.
La création ne demande pas d'être parfaite,
elle demande simplement d'exister.
Ce que tu exprimes **aujourd'hui** est une porte vers ce qui vient.

RITUEL

Prends un moment pour créer librement.
Dessine, écris ou exprime-toi comme tu en as envie.
Laisse venir ce qui se présente, sans chercher à contrôler.

JOURNAL

*Qu'est-ce qui cherche à s'exprimer en moi ?
Comment puis-je lui donner plus de place ?*

AFFIRMATION

Je laisse ma créativité s'exprimer librement





JOUR 19 — La voix sacrée

Ta voix ne se limite pas aux mots que tu prononces.
Elle inclut ce que tu ressens,
ce que tu penses,
ce que tu choisis d'exprimer... ou de taire.

Peut-être qu'à certains moments, tu t'es retenue.
Par peur de déranger,
de ne pas être comprise,
ou de ne pas être acceptée.

Aujourd'hui, tu peux commencer à t'écouter davantage.
Reconnaître ce qui est vrai pour toi.
Ta voix a de la valeur.
Même si elle tremble.

Tu n'as pas besoin de parler fort,
juste avec sincérité
et peu à peu, elle prendra sa place





RUNE DU JOUR

ANSUZ — la parole sacrée et l'expression

Cette rune est liée à la communication,
à la vérité et à l'inspiration.
Elle t'invite à reconnaître la puissance de ta voix,
non seulement dans ce que tu dis aux autres,
mais aussi dans ce que tu t'autorises à exprimer pour toi-même.
Ta parole porte une énergie.
Elle peut révéler, libérer, transformer.

Aujourd'hui, tu es invitée à te reconnecter à
cette expression authentique.
À laisser émerger une vérité intérieure, même simple,
mais profondément sincère.

RITUEL

Prends un moment pour toi.
Respire profondément.
Puis prononce à voix haute une vérité importante pour toi.
Laisse ta voix porter cette intention.

JOURNAL

*Quelle vérité ai-je besoin d'exprimer aujourd'hui ?
Qu'est-ce que je ressens en la disant ?*

AFFIRMATION

Ma voix est juste et puissante





JOUR 20 — Le désir

Le désir est une énergie subtile, mais puissante.

Il indique ce qui t'attire,
ce qui te met en mouvement,
ce qui te fait vibrer.

Mais souvent, il est étouffé.

Par la peur,
par les attentes extérieures,
par le besoin de sécurité.

Aujourd'hui, tu es invitée à te reconnecter
à ce que tu désires vraiment.

Sans filtre.

Sans jugement.

Même si cela semble flou.

Le désir ne demande pas toujours
à être immédiatement réalisé.

Il demande d'abord à être reconnu.

Et dans cette reconnaissance,
quelque chose s'ouvre.

Une direction commence à apparaître





RUNE DU JOUR

FEHU — le désir et l'abondance intérieure

Cette rune est liée à l'énergie du désir, du mouvement
et de la création.

Elle t'invite à te reconnecter à ce qui t'attire profondément,
à ce qui met ton énergie en circulation.

Le désir n'est pas un caprice,
c'est un signal intérieur qui indique une direction.
Il révèle ce qui est vivant en toi.

Aujourd'hui, tu es invitée à l'écouter sans le juger.
À lui donner de l'espace,
même s'il n'est pas encore clair ou réalisable.
Ce que tu reconnais en toi commence déjà à se manifester.

RITUEL

Prends un moment pour écrire librement.
Laisse venir tes envies sans filtre ni retenue.

JOURNAL

*Qu'est-ce que je désire vraiment ?
Qu'est-ce que j'ai peut-être mis de côté ?*

AFFIRMATION

Je m'autorise à reconnaître et accueillir mes désirs





JOUR 21 — La puissance incarnée

La puissance n'est pas une force qui s'impose.
Elle est une présence intérieure, calme et stable.

Elle ne cherche pas à prouver.
Elle n'a pas besoin de convaincre.
Elle existe simplement.

Aujourd'hui, tu es invitée à ressentir
cette présence en toi.
Pas comme quelque chose à atteindre,
mais comme quelque chose à reconnaître.

Ta puissance est déjà là.
Dans ta capacité à ressentir,
à choisir,
à avancer malgré les doutes.

Elle ne fait pas de bruit.
Mais elle transforme.

Et plus tu t'y connectes,
plus elle devient naturelle





RUNE DU JOUR

URUZ — la force instinctive et le mouvement

Cette rune incarne la vitalité, la puissance du corps
et l'énergie brute de la vie.

Elle t'invite à te reconnecter à ton instinct,
à cette part de toi libre, vivante, non contrôlée.

Ton corps porte une sagesse naturelle,
une capacité à s'exprimer au-delà des mots.

Lorsque tu le laisses bouger librement,
tu libères une énergie profonde et authentique.

Aujourd'hui, tu es invitée à revenir à cette spontanéité.

À ressentir ton corps comme un espace vivant,
capable de s'exprimer pleinement.

RITUEL

Laisse ton corps bouger librement.

Sans chorégraphie, sans attente.

Suis le mouvement qui vient, même subtil.

Ressens l'énergie circuler en toi.

JOURNAL

Qu'ai-je ressenti en laissant mon corps s'exprimer ?

Qu'est-ce que cela a libéré en moi ?

AFFIRMATION

Je m'autorise à ressentir et exprimer ma vitalité





MÉDITATION 4 — Activation de la puissance

Respire profondément.

Imagine maintenant un soleil au centre de ton ventre.

Un soleil chaud et lumineux.

Ce soleil représente ta puissance.

Ta créativité.

Ta vitalité.

À chaque respiration, ce soleil grandit.

Il éclaire ton cœur.

Puis ta poitrine.

Puis tout ton corps.

Tu n'as pas besoin de devenir puissante.

Tu l'es déjà.

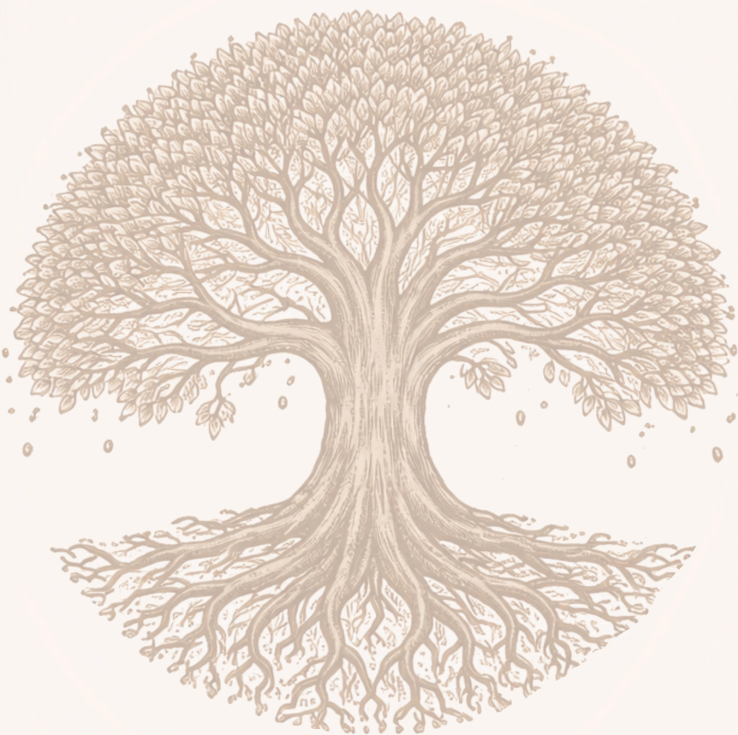
Tu te permets simplement de le ressentir.



Scanne ce QR code pour accéder à ta méditation

PORTAIL IV — Incarner la souveraine

Tu prends ta place et tu incarnes ta vérité



Active la playlist mystique avant chaque
rituel pour créer ton espace sacré





JOUR 22 — La vision

Il y a en toi une vision, même si elle n'est
pas encore totalement claire.
Une perception de ce que ta vie pourrait être,
de ce que tu pourrais ressentir,
de la manière dont tu pourrais exister.

Cette vision ne vient pas du mental.
Elle naît d'un ressenti plus profond.
Peut-être apparaît-elle par fragments,
par envies,
par élans subtils.

Aujourd'hui, tu es invitée à lui donner de l'espace.
Sans chercher à la définir parfaitement.
Sans vouloir tout organiser.
Simplement la laisser émerger.

La vision ne demande pas d'être contrôlée.
Elle demande d'être accueillie.

**Plus tu l'écoutes,
plus elle devient vivante**





RUNE DU JOUR

RAIDHO — la vision et l'alignement

Cette rune représente le chemin qui s'ouvre,
la direction qui se révèle peu à peu.
Elle t'invite à te reconnecter à ta vision intérieure,
à ce que tu ressens comme juste pour toi.
La vision n'est pas toujours précise,
elle se construit à travers ce que tu ressens profondément.

Aujourd'hui, tu es invitée à écouter ce qui t'appelle,
même si cela semble encore flou.

Il n'est pas nécessaire d'avoir toutes les réponses.
Juste de te rapprocher de ce qui résonne en toi.
Ton chemin se dessine à chaque pas que tu fais en conscience.

RITUEL

Prends un moment pour écrire ta vision.
Laisse venir les images, les ressentis, les envies.
Sans chercher à structurer.

JOURNAL

*Quelle vie me ressemble profondément ?
Qu'est-ce que je souhaite vraiment créer ?*

AFFIRMATION

Je me laisse guider par ma vision intérieure





JOUR 23 — L'héritage

Ce que tu vis aujourd'hui ne commence pas avec toi.

Tu es le prolongement d'une histoire,
d'une lignée,
d'un chemin déjà traversé.

Mais tu es aussi un point de transformation.

Tu peux choisir ce que tu continues,
et ce que tu laisses évoluer.

Ton héritage ne te définit pas entièrement.

Il t'accompagne, mais ne te limite pas.

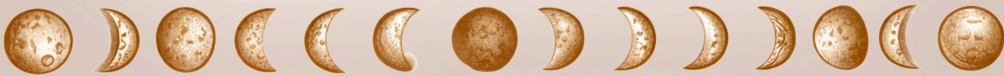
Aujourd'hui, tu peux te demander :

Qu'est-ce que je souhaite transmettre ?

Pas seulement aux autres,
mais à toi-même.

Tu es en train de créer quelque chose de nouveau.

**Ce que tu choisis aujourd'hui
devient la base de demain**





RUNE DU JOUR

OTHALAZ — l'héritage et l'essentiel

Cette rune évoque les racines,
ce qui est profondément ancré en toi.
Elle t'invite à revenir à l'essentiel, à ce qui a du sens dans ta vie.
Au-delà des influences extérieures, il existe une vérité
intérieure qui t'appartient.

Aujourd'hui, tu peux te reconnecter à ce qui compte vraiment.
À ce que tu choisis de garder, de nourrir et de transmettre.
Ton héritage ne te limite pas, il te guide.
Et tu es libre d'en faire quelque chose de nouveau,
aligné avec toi.

RITUEL

Prends un moment de calme.
Ressens ce qui est vraiment important
pour toi **aujourd'hui**.

JOURNAL

*Qu'est-ce qui est essentiel pour moi ?
Qu'est-ce que je souhaite préserver ?*

AFFIRMATION

Je me reconnecte à ce qui est vrai pour moi





JOUR 24 — L'équilibre

L'équilibre n'est pas un état parfait à atteindre.

C'est un mouvement.

Une adaptation constante entre ce que tu donnes
et ce que tu reçois.

Parfois, tu es tournée vers l'extérieur.

Parfois, vers l'intérieur.

Aujourd'hui, tu peux observer où tu en es.

Sans jugement.

As-tu besoin de ralentir ?

De t'exprimer davantage ?

De te recentrer ?

L'équilibre ne se force pas.

Il se ressent.

Et lorsque tu l'écoutes,
il se réajuste naturellement.

Tu n'as pas besoin d'être parfaitement stable,
tu as juste besoin d'être attentive à toi





RUNE DU JOUR

GEBO — l'équilibre et la relation

Cette rune symbolise l'échange, le lien et l'harmonie entre donner et recevoir.

Elle t'invite à observer tes relations,
mais aussi ta relation à toi-même.

Es-tu dans un mouvement équilibré ?

Ou as-tu tendance à trop donner, ou à te fermer ?

L'équilibre n'est pas figé, il s'ajuste.

Aujourd'hui, tu peux simplement ressentir où tu en es.

Et rééquilibrer doucement, avec conscience.

Ce que tu t'offres intérieurement influence tout le reste.

RITUEL

Prends un moment pour observer tes échanges récents.

Ressens sans juger.

JOURNAL

Suis-je en équilibre dans mes relations ?

Qu'est-ce que j'ai besoin de réajuster ?

AFFIRMATION

Je m'autorise à donner et recevoir avec justesse





JOUR 25 — La sagesse

La sagesse ne vient pas seulement du temps qui passe.
Elle naît de l'attention que tu portes à ton expérience.
Chaque moment vécu contient une forme d'apprentissage

Même les plus difficiles.
Mais pour y accéder,
il faut prendre le temps d'observer.

Aujourd'hui, tu es invitée à regarder
ton parcours autrement.
Pas avec regret.
Mais avec compréhension.

*Qu'as-tu appris ?
Qu'est-ce qui t'a transformée ?*

La sagesse ne juge pas.
Elle accueille.

Et plus tu t'ouvres à cette perspective,
plus tu te reconnectes à une forme de paix intérieure





RUNE DU JOUR

EIHWAZ — la sagesse intérieure

Cette rune représente la profondeur, la stabilité
et la connexion à une sagesse intérieure.

Elle t'invite à ralentir pour écouter
ce qui est déjà présent en toi.
Tu n'as pas besoin de chercher à l'extérieur
ce que tu portes déjà.
Ton expérience, ton ressenti, ton parcours...
tout cela forme une connaissance précieuse.

Aujourd'hui, tu peux t'y reconnecter.
Sans te juger.
Simplement en observant avec douceur.
La sagesse ne crie pas. Elle se révèle dans le calme.

RITUEL

Ferme les yeux quelques instants.
Respire et laisse venir ce qui se présente.

JOURNAL

Qu'ai-je appris de mes expériences ?
*Qu'est-ce que je comprends **aujourd'hui** différemment ?*

AFFIRMATION

Je fais confiance à ma sagesse intérieure





JOUR 26 — La clarté

La clarté ne vient pas toujours en cherchant des réponses.
Elle apparaît souvent lorsque tu cesses de lutter.
Lorsque tu laisses les choses se déposer.

Aujourd'hui, tu es invitée à faire de la place en toi.
À ralentir le flux des pensées.
À ne pas chercher à tout comprendre immédiatement.

La clarté n'est pas une construction mentale.

C'est une émergence.

Et dans cet espace plus calme,
ce qui est essentiel devient plus visible.

Tu n'as pas besoin de tout voir.
Juste ce qui est juste pour maintenant.
Et cela suffit pour avancer





RUNE DU JOUR

DAGAZ — la clarté et l'éveil

Cette rune symbolise un passage vers la lumière, un moment de compréhension.

Elle marque un changement de perception.

Ce qui était flou devient plus clair.

Aujourd'hui, tu es invitée à ne pas forcer cette clarté,
mais à lui laisser de la place.

Elle peut apparaître doucement,
à travers un ressenti, une prise de conscience, un apaisement.

Tu n'as pas besoin de tout comprendre d'un coup.

Juste d'accueillir ce qui se révèle.

RITUEL

Respire profondément.

Laisse ton esprit se calmer sans chercher de réponse.

JOURNAL

Qu'est-ce qui devient plus clair pour moi ?

Qu'est-ce que je comprends différemment ?

AFFIRMATION

Je m'ouvre à la clarté intérieure





JOUR 27 — La joie souveraine

La joie n'est pas seulement liée à
des circonstances extérieures.
Elle peut exister indépendamment de
ce qui se passe autour de toi.

C'est une sensation intérieure,
souvent simple,
parfois discrète.
Mais elle est toujours accessible.

Aujourd'hui, tu es invitée à la remarquer.
Dans un moment,
dans un geste,
dans une présence.

Pas besoin qu'elle soit intense.
Juste réelle.

La joie ne se force pas.
Elle se laisse apparaître lorsque
tu es présente à ce qui est.

**Et plus tu l'accueilles,
plus elle trouve sa place**





RUNE DU JOUR

WUNJO — la joie et la présence

Cette rune évoque la joie simple,
celle qui naît de la présence.
Elle ne dépend pas de grandes circonstances,
mais de ta capacité à être là, pleinement.

Aujourd'hui, tu es invitée à te reconnecter
à cette sensation.
À remarquer ce qui est déjà agréable, doux, vivant.
La joie ne se cherche pas,
elle se reconnaît.

Et plus tu lui fais de la place,
plus elle grandit naturellement.

RITUEL

Prends un moment pour savourer un instant simple.
Ressens-le pleinement.

JOURNAL

*Qu'est-ce qui me procure de la joie aujourd'hui ?
Comment puis-je m'y connecter davantage ?*

AFFIRMATION

Je m'ouvre à la joie dans l'instant présent





JOUR 28 — Le couronnement

Tu arrives à la fin de ce cycle,
mais pas à la fin de ton chemin.
Quelque chose a changé en toi.

Peut-être subtilement,
peut-être profondément.
Tu as pris le temps de t'écouter,
de ressentir,
de te reconnecter.
Et cela a une valeur immense.

Aujourd'hui, tu peux reconnaître
ce que tu es devenue.
Pas parfaite.

Mais plus consciente.
Plus présente.
Plus alignée.

La souveraineté n'est pas un état figé.
C'est une relation à soi.
Et tu viens d'en renforcer les fondations.

Ce n'est pas une fin.
C'est un commencement





RUNE DU JOUR

SOWILO — la souveraineté intérieure

Cette rune incarne l'alignement, la lumière
et la pleine expression de soi.

Elle t'invite à reconnaître ta place,
à te tenir dans ta vérité avec simplicité.

La souveraineté n'est pas une domination,
c'est une présence intérieure stable.

Aujourd'hui, tu peux ressentir cette stabilité en toi.

Sans chercher à prouver. Juste en étant.

C'est dans cette posture que tu te sens alignée,
connectée à ce que tu es profondément.

RITUEL

Aujourd'hui marque la fin de ce cycle.

Ferme les yeux. Respire profondément.

Ressens la femme que tu es devenue pendant ce voyage.

Place tes mains sur ton cœur.

Et dis : *“Je reconnais ma souveraineté”*

JOURNAL

Qu'est-ce que signifie être alignée pour moi ?

Comment puis-je l'incarner davantage ?

AFFIRMATION

Je suis alignée, présente et souveraine





MÉDITATION 5 — Couronnement

Imagine que tu te tiens dans un cercle de lumière.

Autour de toi se tiennent des femmes.

Des femmes sages.

Des femmes fortes.

Des femmes qui te regardent avec respect.

Elles reconnaissent quelque chose en toi :
ta souveraineté.

L'une d'elles s'approche
et pose une couronne lumineuse sur ta tête.

Elle dit simplement :
“Souviens-toi de qui tu es.”

Respire profondément.
Et accueille cette vérité.



Scanne ce QR code pour accéder à ta méditation





CLÔTURE

Tu arrives au terme de ce voyage...
et déjà, quelque chose en toi a changé.

Peut-être subtilement.
Peut-être profondément.
Tu as pris le temps de t'arrêter, d'écouter, de ressentir,
de revenir à toi.
Et cela demande du courage. Alors pour cela... **bravo.**

Ce chemin que tu viens de parcourir
est une preuve de ton engagement
envers toi-même.
Une preuve que tu es prête à te choisir,
à te comprendre, à te reconnecter.
Mais ce n'est pas une fin.

C'est une ouverture.
Tout ce que tu as éveillé ici continue de vivre en toi.

Tu peux y revenir, encore et encore.
Merci d'avoir fait ce voyage.
Merci de t'être rencontrée.
Et surtout...

continue à t'écouter



PAGE ORACLE

Ferme les yeux... laisse ton doigt
se poser intuitivement sur une rune,
puis tourne la page...





FEHU — Abondance

L'énergie circule. Tu entres dans une phase d'ouverture. Reçois sans culpabilité.

AFFIRMATION

Je suis ouverte à recevoir



URUZ — Puissance

Une force ancienne se réveille en toi.
Tu es capable de bien plus que tu ne crois.

AFFIRMATION

Je suis forte et alignée



THURISAZ — Protection

Un temps de pause est nécessaire.
Observe avant d'agir et protège ton énergie.

AFFIRMATION

Je respecte mon rythme et mes limites



ANSUZ — Guidance

Un message cherche à te parvenir.
Écoute attentivement ce qui émerge en toi.

AFFIRMATION

Je suis à l'écoute de ma guidance intérieure



RAIDHO — Chemin

Tu es en mouvement, même si tu ne le vois pas encore. Fais confiance au processus.

AFFIRMATION

Je suis sur le bon chemin



KENAZ — Clarté

Une lumière éclaire ta situation.
Ce qui était flou devient plus visible.

AFFIRMATION

Je m'ouvre à la clarté



GEBO — Équilibre

Un échange juste se met en place.
Apprends à donner et recevoir avec harmonie.

AFFIRMATION

Je suis en équilibre dans mes relations



WUNJO — Joie

La joie est accessible ici et maintenant.
Autorise-toi à la ressentir pleinement.

AFFIRMATION

Je m'ouvre à la joie



HAGALAZ — Transformation

Un bouleversement est en cours.
Il prépare un renouveau nécessaire.

AFFIRMATION

Je fais confiance aux transformations



NAUTHIZ — Besoin

Une contrainte révèle un besoin profond.
Écoute ce qui demande ton attention.

AFFIRMATION

Je reconnais mes besoins



ISA — Immobilité

Tout ralentit. C'est un moment
d'intégration et de recentrage.

AFFIRMATION

Je m'autorise à ralentir



JERA — Cycle

Tout évolue en son temps. Ce que tu sèmes
aujourd'hui portera ses fruits.

AFFIRMATION

Je fais confiance au rythme de la vie



EIHWAZ — Passage

Tu es en transition. Un changement profond est en train de s'opérer.

AFFIRMATION

Je traverse avec confiance



PERTHRO — Mystère

Tout n'est pas encore visible.

Laisse le mystère se révéler à son rythme.

AFFIRMATION

Je fais confiance à l'inconnu



ELHAZ — Protection

Tu es guidée et protégée.

Tu peux avancer en confiance.

AFFIRMATION

Je suis en sécurité



SOWILO — Rayonnement

Une énergie lumineuse t'accompagne.

Autorise-toi à briller pleinement.

AFFIRMATION

Je rayonne ma lumière



TIWAZ — Courage

Il est temps d'affirmer ta vérité.

Avance avec intégrité.

AFFIRMATION

J'avance avec courage



BERKANO — Renaissance

Une nouvelle énergie émerge en toi.

Accueille ce renouveau.

AFFIRMATION

Je me transforme avec douceur



EHWAZ — Mouvement

Une évolution est en cours.

Tu n'es pas seule sur ce chemin.

AFFIRMATION

Je me laisse porter par le mouvement



MANNAZ — Conscience

Tu es invitée à te voir avec clarté
et bienveillance.

AFFIRMATION

Je me comprends avec douceur

LAGUZ — Intuition



Ton intuition est juste. Laisse-toi guider par ton ressenti.

AFFIRMATION

Je fais confiance à mon intuition

INGWAZ — Intérieur



Quelque chose mûrit en toi.
Accueille ce processus invisible.

AFFIRMATION

Je fais confiance à ce qui grandit en moi

OTHALAZ — Racines



Tu reviens à l'essentiel.
Reconnecte-toi à ce qui compte vraiment.

AFFIRMATION

Je suis alignée avec mes valeurs

DAGAZ — Éveil



Un passage vers la lumière s'ouvre.
Une nouvelle compréhension apparaît.

AFFIRMATION

Je m'ouvre au renouveau



Suite du voyage...

Ce que tu viens de vivre ici ne s'arrête pas à ces pages.

Ce chemin que tu as commencé...
continue en toi, dans tes ressentis, dans tes choix,
dans ta manière d'être au monde.

Peut-être que quelque chose s'est ouvert.
Une écoute plus fine.
Une présence différente.
Un lien plus doux avec toi-même.
Et ce n'est que le début.

Si tu ressens l'envie d'aller plus loin,
de continuer à explorer, à ressentir et à te reconnecter,
je partage régulièrement des messages, des rituels et des
espaces pour t'accompagner.

Tu peux me retrouver ici :

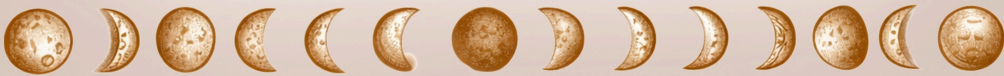


lasardinemasquee.com
[@la_sardine_masquee_53](https://www.instagram.com/la_sardine_masquee_53) (insta)
[johanna.sable.9](https://www.facebook.com/johanna.sable.9) (facebook)



Je serai heureuse de continuer ce chemin avec toi.

Johanna Sablé
La Sardine Masquée







Tu n'as jamais été perdue.
Tu étais simplement en train de revenir à toi

