



MES PETITS RITUELS

pour protéger et récupérer ton énergie

SABRINA - SAMSARA CERCLE DES GUÉRISSEUSES



CE GUIDE EST POUR TOI SI...

Celle qui ressent tout mais qui oublie de se recharger

- Tu te sens souvent vidée sans savoir pourquoi.
- Tu récupères mal.
- Tu donnes beaucoup et tu recharges peu.
- Tu ressens les choses fortement - les ambiances, les gens, les lieux - et **parfois t'aimerais juste avoir un interrupteur.**

T'es hypersensible. T'as une intuition qui fonctionne bien quand tu lui laisses de la place. T'as une capacité à ressentir, à percevoir, à influencer l'énergie autour de toi - même si t'as pas encore mis de mots dessus.

Mais voilà ce qui se passe souvent : tu donnes, tu ressens, tu portes. Et à un moment tu te retrouves à plat. Fatiguée d'une fatigue que le sommeil ne règle pas vraiment. *Vidée sans savoir exactement pourquoi.*

Ce guide c'est pas une méthode de plus à appliquer parfaitement. C'est une boîte à outils.

- Tu prends ce qui te parle. Tu laisses le reste.
- Tu essaies un rituel pendant une semaine.
- Tu vois ce que ça change.

Ces 16 rituels je les ai construits avec mes élèves au fil des années. Certains viennent de pratiques anciennes. D'autres je les ai inventés parce que mes étudiants en avaient besoin et qu'il n'existait rien d'assez simple, rien d'assez concret. Ils ont tous un point commun : ils prennent entre 30 secondes et 5 minutes.

Parce que si c'est compliqué, tu le feras pas. Et moi non plus d'ailleurs.

L'énergie ça se gère pas avec de la volonté. Ça se régule avec des gestes. Des petits gestes. Faits souvent. En conscience.

C'est exactement ce que tu vas trouver ici.

QUI-SUIS-JE

Je suis Sab. Magnétiseuse, médium, formatrice.

Et auteure du livre : “Mon Guide du Pendule” (FNAC, AMAZON, CULTURA...)

Ça fait **plus de 20 ans** que je travaille avec l'énergie. Pas dans une tour d'ivoire, pas en mode mystérieux avec de la fumée de sauge partout. Mais avec des gens réels qui ont des vraies vies chargées. J'ai formé plus de **1 200 personnes aux pratiques énergétiques.**

Des hypersensibles qui savaient pas encore ce qu'ils ressentaitent.

Des curieux qui voulaient comprendre.

Des praticiens qui voulaient aller plus loin.

Des femmes surtout, qui avaient cette impression de ressentir trop - et qui ont appris à en faire une force.

Du travail énergétique sérieux, transmissible, que tout le monde peut apprendre si il/elle est prêt(e) à pratiquer.

Je crois que la sensibilité c'est pas un défaut à gérer. C'est un outil à affiner. C'est pour ça que j'ai créé **SAMSARA - Cercle des Guérisseuses**. Un espace pour apprendre, pratiquer, et comprendre ce qui se passe vraiment quand tu poses les mains, quand tu envoies une intention, quand tu tiens un pendule. *Si tu veux aller plus loin, je suis là.*



1



LE SHAKE-MAIN

Après une conversation qui t'a vidée, ou un RDV : Tu vas aux toilettes (le seul endroit de paix, et encore).

Tu secoues les mains fort vers le sol, comme pour les sécher, et tu expires fort 3 fois.

"Je rends ce qui ne m'appartient pas."

✨ **Effet** : décharge immédiate. Oui, ça a l'air con. Oui, ça marche vraiment.

LA BULLE

Avant une réunion difficile, un RDV, un repas de famille :

Poses les deux pieds à plat au sol. Inspire, expire 3 fois.

Tu imagines une paroi invisible autour de toi. Qui stop le négatif.

"Je reçois ce qui est utile. Le reste rebondit."

✨ **Effet** : tu participes sans absorber. Discret. Personne ne le voit. Toi tu le sens.



3

LE FIL-COUPÉ (LE LIEN ÉNERGÉTIQUE)

Inspire, expire 3 fois.

Tu penses à la personne qui t'a drainé.

Tu fais un geste de coupe avec la main pour couper ce lien énergétique, sans agressivité.

"Je t'envoie de la bienveillance. Et je reprends mon énergie."

✨ **Effet** : tu coupes le lien énergétique. Tu peux l'aimer sans te laisser "vider".
Nuance importante.

4



LE BILAN DU SOIR

Chaque soir, 5 minutes. Tu prends une feuille ou ton téléphone.

Tu réponds à 3 questions :

"Qu'est-ce que j'ai donné aujourd'hui ?"

"Qu'est-ce que j'ai reçu aujourd'hui ?"

"Qu'est-ce que j'ai refusé ou aurais dû refuser ?"

Pas de jugement. Juste observe.

LA FRONTIÈRE DU SEUIL

Le soir en rentrant chez toi :

Tu t'arrêtes au seuil de ta maison. Tu poses les deux mains sur le cadre de la porte. Tu dis intérieurement ou à voix basse :

"Ce que j'ai porté pour les autres reste ici. Ce qui entre avec moi, c'est moi."

Tu souffles. Tu passes le seuil.

À faire le soir. Même trente secondes. Même si t'es crevé(e). (Surtout si t'es crevé(e).)

✨ **Effet** : tu poses symboliquement et physiquement ce que tu as absorbé dans la journée. Ton espace personnel redevient le tien.



6

LES 3 MINUTES VOLÉES (AVANT QUE LA MAISON SE RÉVEILLE)

Avant que le premier enfant ouvre les yeux. Avant le premier "maman". Avant le café même. (Oui avant le café. Je sais. Reste avec moi encore 30 secondes !)

→ Tu restes assise. Ou allongée. Trois minutes. Tu poses les deux mains sur ta poitrine. Tu dis intérieurement :

"Avant d'être maman, femme, collègue, fille. Je suis moi. Et moi j'existe."

Tu respires. Tu ne fais rien d'autre. Trois minutes. C'est suffisant. T'as pas le temps de faire plus et c'est ok. (T'as déjà fait plus difficile t'as survécu aux couches de nuit sans la lumière.) 😂

✨ **Effet** : tu existes avant d'exister pour les autres. Ce tout petit geste recalibre l'énergie de toute ta journée. Les mamans qui le font témoignent d'une différence dès la première semaine. Pas dans leur agenda. Dans leur corps.



LA COUPURE DU SOIR

Il y a un moment dans ta soirée où les enfants sont couchés. Même si c'est 22h. Même si t'as encore des trucs à faire. Même si tu sais très bien qu'un d'eux va ressortir dans 12 minutes pour un verre d'eau stratégique.

Tu t'arrêtes cinq minutes. Tu prends un verre d'eau. Tu t'assieds. Tu passes mentalement en revue ta journée et tu dis :
"J'ai fait ce que j'ai pu. C'était suffisant. La journée est terminée."

Puis tu fais UN seul geste physique de coupure. Tu souffles une bougie. Tu ranges un objet qui traîne. Tu fermes ton ordinateur. Un seul geste. Conscient. Volontaire. (Pas vingt. Un seul. Et tu te pose un peu.) 😊

✨ **Effet** : ton cerveau a besoin d'un signal clair que la journée est finie. Sans ce signal il continue à tourner. C'est lui qui t'empêche de dormir, pas le café de 15h. La coupure volontaire dit à ton système nerveux que la garde est terminée. Il peut relâcher.



8

LA RECHARGE RAPIDE (N'IMPORTE QUAND DANS LA JOURNÉE)

T'as deux minutes. Aux toilettes, dans ta voiture, entre deux réunions. (Les toilettes ça compte. C'est souvent le seul endroit où t'es seule de toute façon, et encore...) 😂

Tu fermes les yeux. Tu imagines une couleur qui te fait du bien. N'importe laquelle. Celle qui vient en premier. Tu visualises cette couleur qui rentre par le sommet de ta tête et qui descend lentement dans tout ton corps.

"Je me recharge. Je reprends ce qui m'appartient."

Tu rouvres les yeux. Tu continues ta journée. (Oui c'est tout. Oui ça marche. Non t'as pas besoin d'un week-end au spa pour récupérer de l'énergie (même si on va pas cracher dessus non plus. 🚽)

✨ Effet : tu interromps le cycle de vidange. Deux minutes de recharge consciente valent mieux qu'une heure de scroll passif le soir. Ton énergie se régule par micro-pauses intentionnelles, pas par l'effondrement du vendredi soir.



9

ANCRAGE DU MATIN (DÈS LE RÉVEIL, AVANT MÊME D'ATTRAPER LE TÉLÉPHONE)

T'as pas encore ouvert les yeux que ton cerveau est déjà en train de faire la liste de courses mentale.

Stop.

Avant tout : deux pieds au sol. Trois respirations. Juste trois.

"Je suis là. Je suis entière. La journée peut commencer."

Le téléphone attendra. Il est pas en train de mourir sans toi. (Promis.)

✨ **Effet :** tu reprogrammes le départ de ta journée avant que le chaos s'installe. Deux minutes qui changent la couleur de tout ce qui suit.

10



VERRE D'EAU INTENTIONNEL (PREMIER VERRE DU MATIN, 30 SECONDES)

Avant le café. Je sais, c'est dur.

Mais écoute. Tu prends le verre, tu le tiens entre tes deux mains quelques secondes, et tu envoies une intention dedans. Vitalité. Clarté. Légèreté.

L'eau capte tout ça, c'est pas de la poésie, c'est de la physique quantique.

Tu bois lentement.

Tu ressens. (Après tu peux avoir ton café. T'as mérité.)

✨ **Effet** : ton corps reçoit de l'eau chargée d'intention dès le départ. Ton énergie cellulaire s'active différemment. Teste pendant 7 jours.

PURIFICATION DE L'ESPACE (LE MATIN, 5 MINUTES, MÊME S'IL FAIT FROID)



La nuit t'as bougé, rêvé, traité, libéré des trucs. Tout ça reste dans la pièce si t'ouvres pas une fenêtre. Ouvre-la. Même 5 minutes. Même en hiver. L'air froid pique mais il nettoie vraiment.

Pendant que ça aère tu peux dire :

"Je libère ce qui ne m'appartient plus. Je laisse entrer le positif."

Ton espace énergétique c'est aussi important que ton espace physique.

✨ **Effet** : l'atmosphère de ta pièce change réellement. Tu le sentiras. Particulièrement les jours de flou mental ou de fatigue résiduelle.



12

NETTOYAGE ÉNERGÉTIQUE (LE MATIN OU APRÈS UNE INTERACTION LOURDE)

Tu passes les mains sur ton corps sans toucher, à quelques centimètres.
De la tête vers les pieds. Lentement.

Tu visualises que tu balais tout ce qui est résiduel, lourd, pas à toi.
En bas tu secoues les mains comme si tu te rinçais. (Ça a l'air bizarre, c'est très efficace.)

"Je libère ce qui n'est pas mien. Je retrouve mon espace."

✨ **Effet** : indispensable si tu es hypersensible ou si tu travailles avec des gens. Tu repars propre sans avoir besoin d'aller te coucher.

13



PAUSE SILENCE (QUELQUE PART DANS LA JOURNÉE, 3 MINUTES, VRAIMENT 3)

Pas de podcast. Pas de musique. Pas de scroll. Juste le silence.

Je sais que ton mental va immédiatement commencer à faire la liste de tout ce que t'as pas fait.

C'est normal.

T'as pas à le vider.

T'as juste à observer.

C'est dans ce silence-là que l'intuition parle. Elle est toujours là.

Elle attend juste que tu fasses taire le reste assez longtemps.

✨ **Effet** : après 7 jours de pause silence quotidienne, les gens me disent que leurs ressentis deviennent beaucoup plus clairs. Coïncidence ? Non.

SOIN DES MAINS (LE SOIR, UNE MINUTE, UNE HUILE OU UNE CRÈME)



Tes mains. Elles transmettent l'énergie toute la journée.

Elles apaisent, elles créent, elles donnent. Et souvent tu les remarques même pas.

Le soir, prends une huile ou une crème, masse chaque doigt, chaque paume, chaque poignet lentement. Remercie-les vraiment.

"Merci de transmettre si bien ce que je ressens."

✨ **Effet** : c'est un soin physique ET énergétique en même temps. Tes mains restent sensibles et réactives.



15

LÂCHER DU MENTAL (QUAND ÇA TOURNE EN BOUCLE, FEUILLE + STYLO, PAS DE TÉLÉPHONE)

T'as une pensée qui revient depuis ce matin ?

Écris-la.

Pas pour l'analyser, pour la poser hors de ta tête. Sans filtre. Sans relecture. Tout ce qui sort sort.

Puis tu plies la feuille, tu la ranges ou tu la froisses. Le geste physique dit au mental : c'est pris en charge, tu peux souffler.

(Ton mental adore les gestes physiques. Il les comprend mieux que les mots.)

✨ **Effet** : soulagement presque immédiat. La boucle s'interrompt. Ton espace mental se libère pour ce qui compte vraiment.



16

CLÔTURE DE LA JOURNÉE (LE SOIR, DERNIER GESTE AVANT DE DORMIR)

Pose les deux mains sur ton cœur.

Respire une fois.

Et dis, à voix haute ou en silence :

"Aujourd'hui c'est fait. Je pose tout. Je me repose."

C'est une permission que tu te donnes. Pas une performance. Ton système nerveux attend ce signal pour vraiment basculer en mode récupération.

Sans ce signal il continue à tourner. Même quand t'es dans ton lit. Même quand t'es fatiguée. Il a besoin que tu lui dises que c'est fini.

✨ **Effet** : meilleure qualité de sommeil. Et tu te réveilles moins avec les problèmes de la veille en tête. La journée est vraiment fermée.



T'AS LU JUSQU'ICI.

Ça veut dire quelque chose...

Ces 16 rituels, ils fonctionnent parce qu'ils s'appuient sur quelque chose de réel : **ton énergie est tangible, modulable, et elle répond à l'intention.**

C'est pas du développement personnel avec des jolies citations.
C'est de **l'énergétique**. Et t'as déjà les bases en toi.

Ces rituels vont t'aider à te réguler, à te protéger, à te recharger.

Mais il y a un niveau au-dessus. **Le magnétisme.**

Ce que tu viens de pratiquer dans ce guide - la visualisation, l'intention, le travail sur le champ énergétique - c'est exactement ce qu'on utilise en magnétisme.

Sauf qu'en magnétisme, tu apprends à l'amplifier.

À le diriger. À l'utiliser pour toi et pour les autres.

Passer les mains sans toucher pour balayer ton énergie ? C'est du magnétisme.

Envoyer une intention dans l'eau ? C'est du magnétisme.

Visualiser une protection et la sentir vraiment ? C'est du magnétisme.

T'as déjà commencé. Tu le sais ou pas, peu importe. **Le corps sait déjà.**
Lui il a pas besoin de permission.

ET SI ON ALLAIT PLUS LOIN ?

Dans ma formation “**Active ton Magnétisme**”, on part de exactement là où t'en es.

T'as besoin de rien de spécial. Juste de ce que t'as déjà : ta sensibilité, ton intuition, et l'envie de comprendre ce qui se passe vraiment quand tu ressens les choses.

On travaille sur ton ancrage, ta protection, ta recharge énergétique.

Mais aussi sur la transmission. Sur comment tu peux utiliser tes mains, ton intention, ton champ pour agir sur le vivant autour de toi.

Pas de prérequis. Pas de don particulier. Juste de la pratique.

Et quelqu'un qui t'accompagne avec 20 ans d'expérience (*c'est moi*)
Ce que tu ressens depuis toujours a un nom.

Et il existe une façon de l'utiliser vraiment.

Si ça te parle, la formation t'attend.



[**ACTIVE TON MAGNÉTISME - CLIQUE ICI**](#)

ME CONTACTER

[MON FACEBOOK](#)

[MON INSTA](#)



ACTIVE TON MAGNÉTISME - CLIQUE ICI

SABRINA - SAMSARA CERCLE DES GUÉRISSEUSES