

RITUEL - Prendre la séance de nettoyage

FACULTATIF

1

Aménagez-vous un temps et un espace au calme pour prendre réception de votre séance. Eteignez toutes sources de distractions. Allumez une bougie et de l'encens dans la pièce, si l'odeur ne vous dérange pas.

2

Pour vous préparer pour la méditation, je vous invite à pratiquer le **protocole RCAP** (Respiration - Centrage - Ancrage - Protection) que vous trouverez dans l'Espace Sacré dans les Ressources accessibles.

3

Choisissez maintenant la **position dans laquelle vous êtes à l'aise** et confortablement installé : position allongée ou assise.

4

Acceptez de recevoir l'énergie de la Séance effectuée par Catherine en prononçant cette phrase et cette intention.

« J'accepte et j'accueille maintenant, la séance énergétique à distance donnée par Catherine le XX à YY heure. Merci. Merci. Merci »
»

5

Démarrez l'écoute de la méditation. Détendez-vous et laissez-vous guider tout simplement. Restez à l'écoute, de manière consciente de ce qui se passe en vous ... sans jugement et sans avoir besoin d'analyser avec votre mental.

Si vous avez du mal à « visualiser » en suivant l'audio, ce n'est pas grave. L'important c'est juste de rester dans la conscience et d'écouter la méditation qui vous guidera.

6

En fin de séance : Remerciez vos guides et les énergies. Faites preuve de respect et gratitude.

« Je remercie mes guides et l'énergie pour cette séance »

7

Après chaque séance, je vous invite à noter vos ressentis personnels. Rester également à l'écoute de ce qui se passera en vous et autour de vous par la suite.

