

Rituel symbolique pour poser une intention relationnelle

Préparer le rituel

- Choisissez un moment calme, où vous ne serez pas dérangé (10 minutes suffisent).
 - Installez-vous de préférence dans la zone Sud-Ouest de votre habitat ou dans votre zone Yan Nian.
 - Prévoyez : une bougie, un bâton d'encens, une petite feuille de papier, un stylo, et un objet symbolique sous lequel vous pourrez glisser le papier (voir les exemples donnés en pages 68 et 69 du livre).
-

Étape 1 – Purifier l'espace

Allumez l'encens et faites doucement circuler la fumée autour de vous. Prenez trois respirations profondes pour vous ancrer puis centrez-vous sur votre cœur. Enfin, allumez la bougie, comme un signe d'ouverture.

Étape 2 – Écrire l'intention

Sur la feuille, écrivez une seule phrase qui reflète votre intention du moment. Elle doit être au présent et à la forme active.

Inspirez-vous des propositions selon votre situation :

💖 Si vous êtes célibataire :

- « Je suis prêt-e à accueillir une relation nourrissante, dans laquelle je peux être pleinement moi. »
- « Je libère l'espace du passé pour créer un lien neuf, vivant, équilibré. »

🌟 Si vos relations sont conflictuelles (famille, proches) :

- « Je choisis de ne plus entretenir la rancune. Je laisse l'espace à une autre posture. »
- « Je choisis d'apporter de la paix dans mon cœur, quelle que soit l'attitude de l'autre. »

😬 Si vous vivez une tension avec vos enfants :

- « J'ouvre l'espace d'un lien plus vrai, où chacun peut respirer. »
- « Je me souviens que la relation compte plus que le contrôle. »

👤 Si vous traversez un lien professionnel difficile :

- « Je reprends ma place, avec calme et clarté. »
- « Je pose des limites saines, sans me couper. »

Étape 3 – Ancrer l'intention

Relisez votre phrase à voix haute 3 fois de suite, en conscience, comme si vous scelliez votre engagement intérieur.

Fermez les yeux et ressentez.

Allez chercher l'émotion : comment vous sentirez-vous lorsque votre intention sera devenue réalité ?

Si vous le pouvez, visualisez une scène de votre vie quotidienne : un dîner romantique avec votre amoureux, une partie de jeu de cartes avec les enfants, une cousinade avec toute la famille...

Pliez le papier et glissez-le sous l'objet symbolique choisi.

Étape 4 – Faire vivre l'intention

Laissez le papier 21 jours sous l'objet.

Chaque jour, prenez un court moment pour répéter trois fois votre intention à voix haute, comme une affirmation.

Rappelez l'émotion du premier jour (étape 3).

Vous pouvez rallumer la bougie pour renforcer le rituel.

Étape 5 – Clore le rituel

Au bout des 21 jours, demandez-vous : est-ce que je me sens apaisé-e ?

- Si oui : brûlez le papier en conscience, comme pour libérer l'intention dans l'univers. Et remerciez.
Prenez un moment pour ressentir de la gratitude et envoyez de l'amour à l'Univers.
- Si non : brûlez le papier et recommencez le rituel avec un nouveau papier. Vous pouvez garder la même intention ou la reformuler selon votre ressenti.