



RITUEL OFFERT

3 clés

POUR TE RECONNECTER
À TA LUMIÈRE

cet été



Un guide doux et transformateur
pour *te déposer, te libérer et rayonner*

INTRODUCTION

Et si cet été était différent...

Pas un été de plus où tu continues à faire “comme d’habitude”...

Mais un été où tu te choisis. Où tu te retrouves. Où tu rayannes...
vraiment.

Peut-être que tu ressens :

- de la fatigue
- des blocages
- une sensation d’être un peu “éteinte”
- ou simplement l’envie de quelque chose de plus aligné...

Alors ce guide est là pour toi.

Pas pour t’en demander plus...

Mais pour t’aider à revenir à l’essentiel : toi

CLÉ 1 : TE DÉPOSER

Ralentir pour mieux te retrouver

Tu ne peux pas te reconnecter à toi...

Si tu es toujours en train de courir.

Avant de vouloir changer quoi que ce soit,
offre-toi un espace pour juste être.

Exercice

Prends 5 minutes pour toi.

Assieds-toi, ferme les yeux... et pose-toi cette question :

“Comment je me sens vraiment, là, maintenant ?”

Laisse venir sans filtrer.

Sans juger.

Sans chercher à corriger.

Tu peux écrire ensuite ce qui vient.

Mantra

“Je m’autorise à ralentir et à m’écouter.”

CLÉ 2 : LIBÉRER

Laisser partir ce qui n'a plus sa place

Tu n'as pas besoin d'en faire plus...

Mais peut-être simplement de laisser partir.

Les émotions retenues, les tensions,
les “je dois”, les “il faut”...

Tout ce qui t'alourdit t'empêche de rayonner.

Exercice

Prends une feuille et écris : *“Aujourd'hui, je choisis de libérer...”*

Et laisse couler tout ce qui vient :

- émotions
- pensées
- situations
- peurs

Puis, si tu le souhaites,
déchire cette feuille ou brûle-la (en sécurité)

Comme un symbole.

Mantra

“Je me libère de ce qui n'est plus aligné avec moi.”

CLÉ 3 : RAYONNER

Oser être pleinement toi

Rayonner, ce n'est pas devenir quelqu'un d'autre.

C'est enlever les couches...
et laisser apparaître qui tu es vraiment.

Ta douceur.

Ta puissance.

Ta lumière.

Exercice

Complète cette phrase : *“Si j’osais être pleinement moi cet été, je...”*

Laisse venir sans limite.

Sans te censurer.

Mantra

“Je m’autorise à être moi, pleinement et librement.”

POUR ALLER PLUS LOIN...

Ce guide est une première porte.

Une ouverture.

Mais si tu sens que c'est le moment pour toi d'aller plus loin,
de te libérer en profondeur...
et d'incarner pleinement la femme lumineuse que tu es...

J'ai créé un espace pour ça

Le Calendrier d'Été – 30 jours pour te libérer et rayonner

Un chemin doux, guidé, transformateur...
pour t'accompagner pas à pas.

Et si cet été devenait un vrai tournant pour toi ?

Je t'y retrouve avec joie

© Nicole Gaumez – Ondes de Lumière

Tous droits réservés. La reproduction ou la diffusion électronique,
même partielle, de cette publication est soumise à l'autorisation préalable de l'auteur, ou autorisés par les lois de
copyright.