



90016

*Passage
Sacré*

LE RITUEL DES 9

HONORER TON PASSÉ POUR
ACCUEILLIR TON FUTUR



Un rituel doux et puissant pour honorer en
conscience
les 9 derniers jours, les 9 derniers mois et les 9
dernières années.

3 ÉTAPES

pour

- ✦ faire le point sur ce qui t'a façonnée
- ✦ remercier ce qui t'a construite
- ✦ clore en conscience ce qui doit se fermer
- ✦ t'alléger avant ton entrée dans l'année 1
- ✦ préparer ton nouveau départ en
conscience



Nous arrivons à la fin d'un cycle en 2025 :
l'année 9.

C'est le moment de relâcher ce qui te freine, de clarifier ton axe intérieur et de préparer ton énergie pour prendre les bonnes décisions pour ton année et tes projets.

Ce carnet est un journal d'introspection court, simple mais profond, pour te reconnecter à toi, ton intuition, ton axe et ton énergie.

Il t'invite à faire le point sur les 9 derniers jours, les 9 derniers mois et les 9 dernières années, et à entrer dans la gratitude pour préparer ton passage vers 2026.



Tu es une femme sensible, intuitive et en
expansion,
qui avance et veut s'ouvrir à de nouvelles
possibilités.

Même si tu te sens bloquée, saturée dans tes
émotions, que tu t'éparpilles ou que tu portes
trop, ce carnet est là pour t'aider à te poser,
à libérer les blocages qui t'empêchent
d'avancer dans tes projets et à ouvrir ton
espace pour prendre des décisions claires et
alignées.

Respire, tourne la page avec gratitude et
accueille ton prochain chapitre.

Avec tout mon amour, Sandrine



Les 9 derniers jours – Le présent qui murmure

Questions de journalisation :

- Qu'est-ce qui a occupé ton cœur, ton esprit ou ton énergie ces 9 derniers jours, et qu'est-ce qui t'a empêchée d'avancer dans tes projets ?
- Qu'est-ce qui t'a pesé ou contractée intérieurement ?
- Qu'est-ce qui, au contraire, t'a fait du bien, t'a apporté douceur, clarté ou joie ?
- Quels besoins ou limites n'as-tu pas écoutés ces derniers jours ?
- Quel petit geste de gratitude peux-tu poser pour toi aujourd'hui ?

Rituel d'Ancrage

Pose une main sur ton ventre et une sur ton cœur.

Respire profondément plusieurs fois et répète 3 fois :

« Je suis ici. Je suis dans mon présent. Je me choisis maintenant. »

Note ce que tu ressens et quelle petite action tu peux poser pour retrouver ton énergie et avancer dans ton projet..

Visualisation courte

Imagine que tu balayes doucement la poussière de ta semaine.

Observe l'espace qui se libère autour de toi.

Répète cette visualisation autant de fois que nécessaire et note les sensations ou pensées qui émergent.

Mantra de Gratitude

« Merci pour ces 9 jours. Merci pour ce qu'ils m'ont révélé. Aujourd'hui je choisis de me libérer de ce qui ne m'appartient pas avec beaucoup d'amour. »



Les 9 derniers mois – Le cycle vécu

Questions de journalisation :

- Quels ont été les 3 passages majeurs de ces 9 derniers mois ?
- Dans quoi t'es-tu dépassée ou transformée, et quels blocages ont freiné tes projets ou décisions importantes ?
- Qu'as-tu porté qui ne t'appartenait pas ?
- Dans quels domaines t'es-tu oubliée... et dans lesquels t'es-tu retrouvée ?
- De quoi veux-tu te libérer maintenant, avant d'entrer dans le nouveau cycle ?

Rituel d'Ancrage

Assieds-toi, pieds au sol. Imagine que tes jambes deviennent lourdes et te relient à la terre.

« Je suis ancrée. Je vois clairement ce que j'ai traversé. »

Note ce qui te vient à l'esprit après cet ancrage.

Visualisation

Visualise ces 9 mois comme un film. Retire une clé qui t'a vraiment transformée.

Mantra de Gratitude

« Merci pour ces 9 mois. Merci pour les passages, les chutes et les renaissances. Je prends ce qui me fait grandir et qui me permet d'avancer clairement dans mes projets. Je libère le reste. »



Les 9 dernières années – Le grand cycle

Questions de journalisation :

- Qui étais-tu il y a 9 ans ? Qu'est-ce qui était important pour toi à cette époque ?
- Quelles épreuves t'ont sculptée, et quelles victoires t'ont révélée ?
- Quelles parts de toi ont été blessées... et lesquelles se sont éveillées ?
- Quels schémas t'ont accompagné pendant 9 ans et ont freiné ta capacité à prendre des décisions importantes pour tes projets ou ton expansion ? (peurs, loyautés, répétitions) ?
- Quelles parts de toi veux-tu remercier avant de fermer définitivement ce cycle ?

Rituel d'Ancrage

Place une main derrière ta nuque, une sur ton cœur. Respire profondément.

« Je reconnais la femme que je suis devenue. Je libère ce cycle. »

Note les sensations et prises de conscience qui émergent.

Courte Visualisation

Imagine un grand cercle lumineux, ton cycle de 9 ans.

Sors doucement de ce cercle, comme on clôt un livre.

Mantra de Gratitude

« Merci pour ces 9 années. Merci pour tout ce qui m'a construite. Je dépose ce qui m'alourdissait. Je me libère. Je m'ouvre. »



EFT du Passage

Installe-toi dans un endroit calme. Respire profondément, pose tes mains sur tes jambes, ferme les yeux si tu le souhaites.

Réalise chaque tapotement en conscience, en inspirant profondément et en relâchant en expirant, pour ancrer le passage énergétique.

Phrase d'installation

« Même si je termine un grand cycle, je me remercie pour tout ce que j'ai traversé. Je suis en sécurité. Je suis prête. »

Séquence de tapotement détaillée

Sommet du crâne : « Je libère ce qui appartient au passé. »

Sourcils : « Je me détache des attentes et jugements des autres. »

Coin des yeux : « Je relâche les poids invisibles que je porte encore. »

Sous les yeux : « Je libère mes peurs anciennes et mes blocages. »

Sous le nez : « Je clôture ce cycle avec gratitude. »

Menton : « Je m'ouvre à un nouveau départ. »

Clavicules : « Je choisis la clarté pour mon chemin. »

Sous les bras : « Je choisis la paix intérieure. »

Sous la poitrine : « Je choisis l'alignement de mon cœur et de mes projets. »

Poignet : « Je choisis de me faire confiance. »

Phrase finale

« Je me libère et j'entre dans ce nouveau cycle avec confiance, légèreté et puissance intérieure. Je choisis de stabiliser mon énergie pour avancer dans mes projets et mes décisions importantes sans épuisement.

Je suis prête pour mon nouveau chapitre. »



Tu viens de clôturer un cycle important. Tu as libéré ton énergie, clarifié ce qui te retenait et créé l'espace nécessaire pour avancer dans tes projets et tes décisions de manière alignée.

Tu as :
reconnu ton chemin
déposé des poids
libéré ton espace
retrouvé ton axe et ton énergie

C'est un début. Sois fière de ce que tu as accompli ici et au quotidien.



Pour aller plus loin : Rejoins Passage Sacré

Si ce carnet t'a permis de poser, libérer et ouvrir ton espace, imagine ce que 4 mois de Passage Sacré peuvent t'apporter :

- Alignement profond : tu sais exactement ce que tu veux et comment y aller
- Énergie stabilisée : plus de montagnes russes émotionnelles ou d'épuisement
- Projets débloqués : ta vie personnelle et professionnelle avance enfin
- Année 1 pleinement incarnée : tu entres dans 2026 claire, souveraine et centrée

Dans Passage Sacré, tu es accompagnée, soutenue et transformée, en profondeur et en douceur.

Si tu es prête à tourner la page de 2025 et à entrer dans ton nouveau chapitre sans douter, sans t'épuiser, c'est par ici pour en savoir plus :

[C' est par ici](#)

Places limitées pour garantir un accompagnement 100% personnalisé.





Tu as la possibilité de me suivre également sur :

Facebook

https://bit.ly/FB_Sandrine_Laborde

Instagram

https://bit.ly/sandrine_laborde_



EI - SANDRINE LABORDE
SIRET N° : 84117896500023

"Ce document est protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, modification ou diffusion, même partielle, sans autorisation écrite est interdite. Ce guide est destiné à un usage personnel uniquement.

Les informations contenues dans ce guide sont fournies à titre informatif. Elles ne remplacent en aucun cas un accompagnement personnalisé ou un avis médical/professionnel. L'auteure ne saurait être tenue responsable de l'usage fait de ce contenu."