

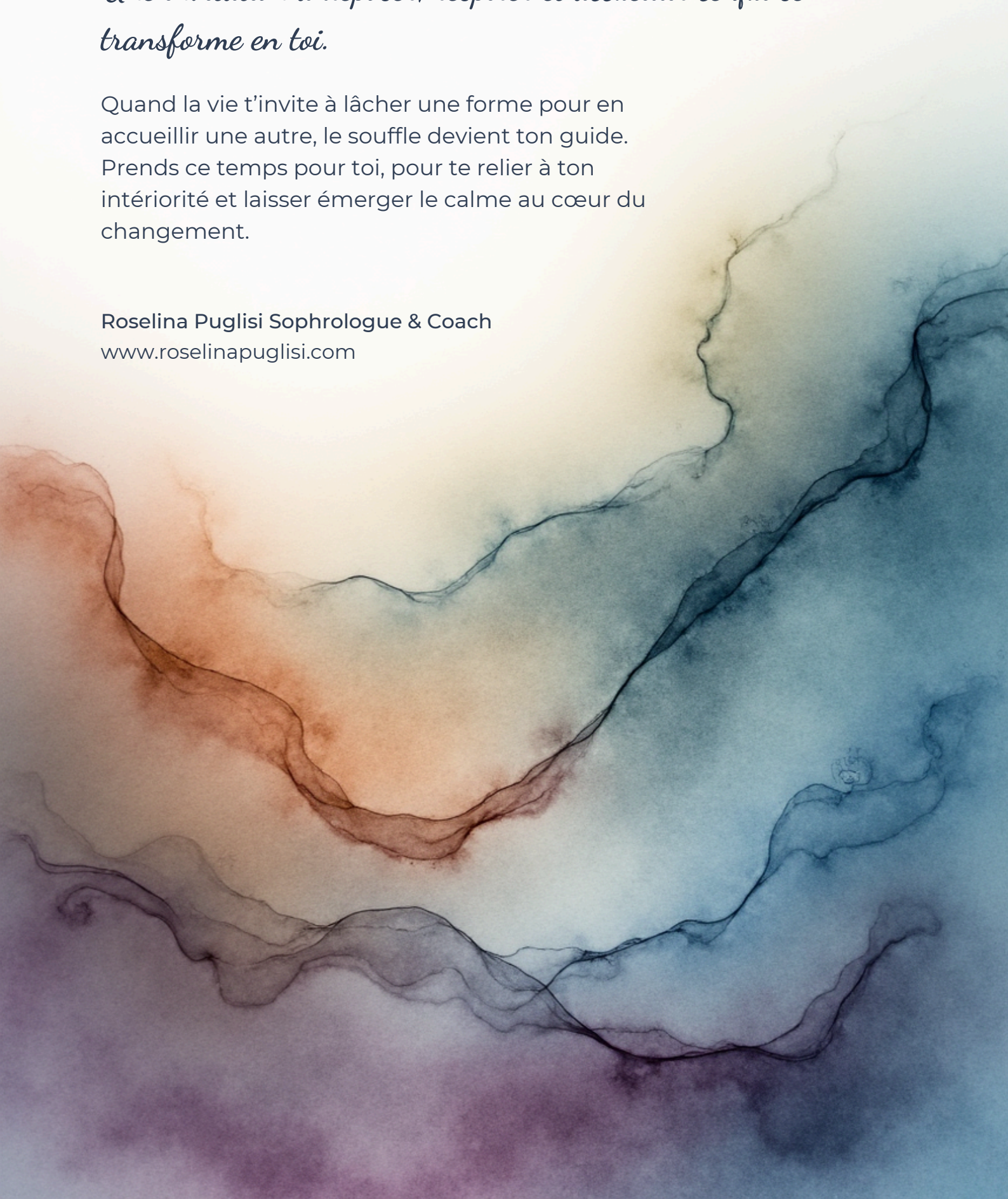
Le Rituel de passage

3 étapes pour traverser une transition en douceur

Une invitation à déposer, respirer et accueillir ce qui se transforme en toi.

Quand la vie t'invite à lâcher une forme pour en accueillir une autre, le souffle devient ton guide. Prends ce temps pour toi, pour te relier à ton intériorité et laisser émerger le calme au cœur du changement.

Roselina Puglisi Sophrologue & Coach
www.roselinapuglisi.com



Étape 1 :

Ce que je quitte

- Prends un moment pour reconnaître ce que tu es en train de laisser derrière toi. Ce peut être une situation, un lieu, une relation, une habitude ou une manière d'être.

Pose les mots qui te viennent, sans te censurer.

■ ■ *Ce que je laisse partir...*



« Laisser partir, ce n'est pas oublier. C'est simplement se permettre d'exister autrement. »

Étape 2 :

Ce que je garde précieusement

- Même dans les passages les plus douloureux, certaines choses demeurent : des forces, des liens, des apprentissages, des valeurs. Identifie ce que tu veux emporter avec toi.

- ■ *Ce que je garde comme ressource intérieure...*



« Ce que tu emportes, c'est ce qui te relie à toi-même. »

Étape 3 :

Ce qui veut éclore à présent

- Maintenant que tu as déposé et reconnu ce qui reste vivant, laisse venir une image, un mot ou une intention pour la suite.

Ce n'est pas un objectif : juste une direction douce, une graine à poser.

- ■ *Ce que j'ai envie de laisser éclore...*



« Les transitions sont des ponts entre deux rives. Prends le temps d'y marcher à ton rythme. »

Avec douceur,
Roselina Puglisi Sophrologue & Coach
www.roselinapuglisi.com

Et si tu traversais cette étape sans t'y perdre ?

*Le programme « Traverser une transition en douceur »
t'accompagne pas à pas pour vivre ce passage avec paix et sens.*

À travers des méditations guidées, des explorations créatives et des rituels symboliques, tu pourras te reconnecter à ton souffle, à ton corps et à ta lumière intérieure.



Découvre le programme complet ici :

*Les programmes et les accompagnements -
Roselina Puglisi*

Réserve un appel découverte gratuit

ROSELINA PUGLISI
Sophrologue & Coach