

BY SANDRA MESSDAGH



**Rituels pour  
retrouver  
l'amour de soi**

*Dyaly P.*

# Jour 1

## ✓ Commencer ta journée par un moment de méditation guidée

Tu peux facilement trouver des vidéos sur Youtube pour commencer ta journée par une énergie positive. Pas besoin d'une longue méditation, quelques minutes (5 à 10min) suffisent pour te mettre en bonne condition pour affronter ton quotidien.

Je te propose quelques liens mais trouve ce qui te correspond et résonne en toi.

### Liens :

[Méditation guidée en pleine conscience](#)

[Nettoyage énergétique des chakras](#)

[11 mantras de guérison](#)

[Rencontre avec les Etres de lumières Méditation guidée](#)

[Harmonisation des chakras](#)

[Ouvrir son coeur Hypnose](#)

[Loi de l'attraction Visualisation amoureuse](#)

## ✓ Intention de ta journée

Choisis ton intention et écris-là.

C'est donner une direction à l'énergie que tu vas dépenser durant ta journée, un message que tu vibres et que tu transmets à l'Univers. C'est un engagement envers toi-même.

Moi .....

.Je m'engage à  
(résolution).....

.....  
.....  
.....

Afin de (intention)

.....  
.....  
.....  
.....

Date

Signature

.....

## Jour 2

- ✓ **Terminer ta journée par écrire ou dire à voix haute 3 ou 5 choses pour lesquelles tu as de la gratitude**

As-tu déjà entendu parler du pouvoir de la gratitude ?

L'impact que cela peut avoir dans ta vie ?

Te rends-tu compte de l'abondance qu'il y a autour de toi et dans ta vie ?

On est tellement focalisé sur nos problèmes, sur nos souffrances, sur ce que l'on n'a pas encore, on est formaté à être des « victimes » de la vie, qu'on en oublie bien souvent toutes les belles choses que l'on possède déjà et parfois gratuitement.

Et bien la gratitude génère de la **positivité, de l'énergie, de la joie, de la confiance, un meilleur sommeil, de la sérénité**. C'est une réelle source de bonheur car tu te focalises sur tout ce que tu as déjà et qui te procure du bien-être.

Au travers de la gratitude, nous reconnaissons que les **difficultés sont passagères**, qu'elles sont là pour nous montrer ce que nous ne voyons pas. **Que nous sommes d'accord pour apprendre.**

# JOUR 3

✓ Tu vas écrire la liste de tes fiertés de la semaine

Dans notre société on ne prend pas le temps de célébrer nos réussites ou de regarder le parcours que l'on a déjà accompli. A peine une chose est réussie, un problème réglé que l'on passe à l'étape suivante sans prendre le temps de se féliciter !

De se dire : Là j'ai assuré ! ou je suis fière de moi, de ce que j'ai accompli ! ou suis fière d'avoir trouvé les solutions !

Combien de fois dans l'année pensons- nous aux projets qui vont nous occuper sur les prochaines semaines, sur les prochains mois, aux défis à relever... sans prendre le temps de regarder un instant dans le rétroviseur, repasser en revue les principales réalisations et se dire par exemple « Waouh, j'ai fait tout cela depuis le début de l'année ? »...

J'écris minimum 5 choses dont je suis fière cette semaine :

.....

.....

.....

.....

.....

## Jour 4

- ✓ Tu vas te choisir un moment dans la journée pour être tranquille quelques minutes, seule face à toi-même.

Tu vas te mettre devant le miroir, nue de préférence, mais si tu n'y arrives pas les premières fois, ce n'est pas grave, tu peux rester habillée.

Tu vas te regarder, t'observer, (ton visage, tes bras, ta peau, ta poitrine, ton ventre, tes cuisses, tes jambes, tes pieds, tes doigts,...) et tu vas choisir 5 qualités que tu aimes de ton corps.

Exemple :

J'aime la douceur de ma peau,

J'aime mes fossettes

J'aime la couleur de mes yeux

J'aime mes fesses bombées

Tu vas te les dire à voix haute en te regardant dans le miroir et si tu es audacieuse, tu peux terminer en te serrant dans les bras en te disant : JE T'AIME

## Jour 5

### ✓ Moment beauté pour soi

J'aimerais que tu prennes soin de toi.

Improvise-toi un bon bain chaud avec des huiles essentielles et bougies, un soin visage, une séance pose de vernis, une pédicure, un massage, fais-toi plaisir !!!!

La personne la plus importante de ta vie, et avec laquelle tu vivras tous les jours, c'est TOI !

Alors prends-en soin.



## Jour 6

✓ **Accorde-toi un moment « reconnexion à soi ».**

Je te propose d'aller te promener dans la nature, ou d'écouter de la musique que tu aimes et qui te détends ou te donne envie de danser (au choix) ou installe-toi pour lire un livre inspirant.

Je t'ai fait la liste de certains livres qui m'ont bien aidé pour ma croissance personnelle :

- ***L'éveil de votre puissance intérieure***, Tony Robbins
- ***Le pouvoir illimité***, Tony Robbins
- ***Je pense trop***, Christel Petit Collin
- ***Je pense mieux***, Christel Petit Collin
- ***Emotions mode d'emploi***, Christel Petit Collin
- ***Foutez-vous la paix et commencez à vivre***, Fabrice Midal
- ***L'éveil de votre puissance intérieure***, Tony Robbins
- ***Le pouvoir illimité***, Tony Robbins
- ***Je pense trop***, Christel Petit Collin
- ***Je pense mieux***, Christel Petit Collin
- ***Emotions mode d'emploi***, Christel Petit Collin
- ***Foutez-vous la paix et commencez à vivre***, Fabrice Midal

## Jour 7

### ✓ Moments de qualités avec les siens

Ce n'est pas une question de quantité mais de qualité. Montrez l'exemple à vos enfants, rendez vous disponible pour eux en les écoutant.

Même avec vos amis, vous savez que lien se tissera plus si vous prenez des nouvelles régulièrement qu'une fois tous les trimestres.

Ecoutez, commentez et soyez engagée, montrez que vous vous souciez des autres.

Passez des moments ensemble à partager votre vie, vos expériences, riez, soutenez vous et nourrissez vous de ces moments précieux avec ceux que vous aimez mais surtout avec ceux qui vous aiment comme vous êtes et vous respectent.