



E B O O K

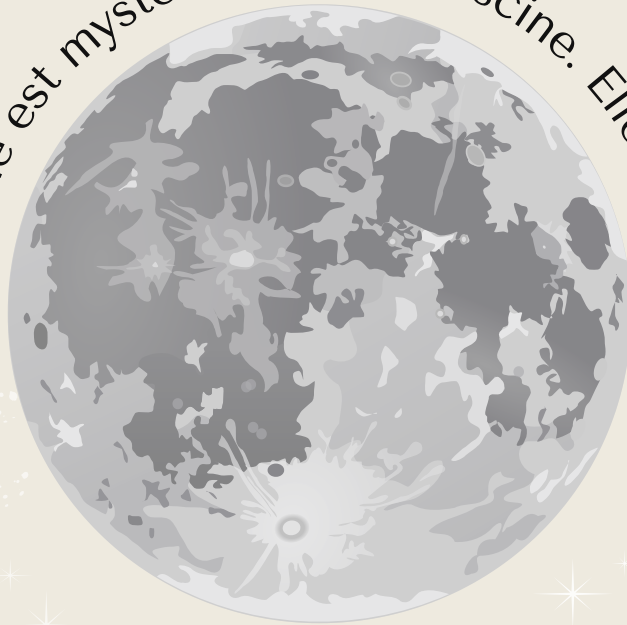
RITUELS DE

Lune

S H U I Z E N . F R

La lune

La lune est mystérieuse. Elle fascine. Elle inspire.



Il est connu que la Lune a de nombreux effets sur nous et notre planète. Son influence se constate au niveau des marées, de notre sommeil et de nos cycles menstruels. Elle aurait un effet sur nos émotions: apparition de stress, irritabilité, mélancolie, colère, d'où l'adjectif lunatique

Un rituel de Lune est ainsi un moment pour soi, une invitation à vivre pleinement ses phases, ses énergies différentes et les liens que nous avons avec. En fonction de la phase lunaire, nous allons explorer nos ressentis, nos émotions, nos désirs et poser des actes pour incarner et vibrer notre vie, celle que nous désirons.

Les différentes phases



Nouvelle Lune

RETOUR A L'INTROSPECTION

Le début du cycle lunaire commence avec la Nouvelle Lune. Phase de renouveau et de questionnements, cette énergie puissante favorise les nouveaux départs, les nouvelles opportunités...C'est un moment idéal pour poser tes nouvelles intentions.



Lune croissante

PASSER A L'ACTION

C'est une phase active. C'est le moment où tu te mets en action pour réaliser concrètement ta vision, ce que tu souhaites. C'est une phase associée à l'expansion.



Pleine Lune

LACHER PRISE

C'est le moment de faire un bilan. Retiens ce que tu as fait et accompli et ce que tu n'as pas pu faire. Tu peux célébrer ce que tu as accompli, et investiguer sur tes besoins pour ton objectif.



Lune décroissante

REMERCIER ET SE RECENTRER SUR SOI MEME

C'est le moment de remercier ceux qui t'ont soutenue, de se défaire des relations toxiques et se préparer pour le futur. Tu peux également noter tes futurs objectifs et besoins.



Un rituel

Un rituel est constitué des gestes symboliques que l'on fait. Cela peut t'apporter un bien être. Il donne de la profondeur et de l'importance aux différents moments structurants de nos vies.



Créer son espace rituel

1.

MATERIEL

Une ou plusieurs bougies. Un bâton de sauge ou du Palo Santo. Tes cristaux si tu en as. Une feuille de papier ou un carnet et un stylo...

2.

LIEU

Installe toi dans un lieu calme où tu te sens bien. Assis toi confortablement

3.

CELEBRATION

Commence ton rituel en remerciant la Lune et tes guides pour l'aide qu'ils vont t'apporter pendant ce rituel

Les différents

RITUELS DE PLEINE LUNE

1



RITUELS DE PURIFICATION

Se purifier avec de la sauge ou du Palo Santo.

2



RITUELS DES PIERRES

Nettoyer ses pierres et les recharger avec l'énergie de la Lune

3



RITUELS DE GRATITUDE

Faire la liste des gratitudes de la période écoulée depuis la nouvelle Lune : qu'est ce que j'ai accompli ? qu'elles ont été mes prises de conscience. et remercier : tu peux chanter, écrire dans ton carnet "merci pour ce cycle", prendre des respirations profondes.

4



RITUELS DE LIBERATION

La pleine lune est propice pour se libérer de ce dont on n'a plus besoin : croyances limitantes, comportements néfastes, personnes toxiques, peurs...

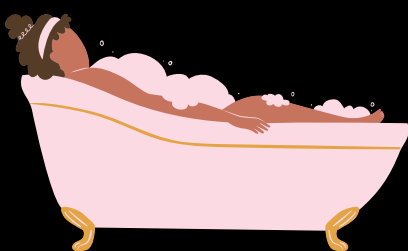
Un exemple pour libérer une croyance limitante :

1. Noter sur un papier une croyance limitante : "Je suis fragile."
2. Rayer cette croyance, noter obsolète et brûler ce papier.
3. Noter la pensée contraire, positive, qui te soutient et dans laquelle tu veux croire : "Je suis puissante."

Les différents

RITUELS DE NOUVELLE LUNE

1



RITUELS DE BAINS

Prends un bain en y ajoutant:

- 1 tasse de sel d'Epsom.
- 5 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas, et 5 autres de santal blanc.
- 1 poignée de feuilles de verveine.

Plonge-toi dans ce bain. Prends ce temps pour te détendre. Visualise le ciel rempli d'étoiles brillantes d'une nuit sans Lune. Pense à un vœu qui te tient à cœur. Imagine qu'il se réalise et observe la joie que cela te procure. Et envoie ta demande auprès de la Nouvelle Lune et aie confiance : un nouveau cycle commence, tout est possible. Reste là un instant à profiter de cette instant.

2



RITUEL D'ANCRAGE

Prends un temps pour méditer ou faire des respirations profondes pendant 5 à 10 minutes.

3



RITUELS D'INTENTIONS

Commence par quelques respirations profondes. Puis, connecte-toi à ton cœur et à l'énergie de la Lune. Ecris ensuite tes intentions, tes souhaits, tes désirs en utilisant la 1ère personne. Ex: "Je désire...", "J'attire..." Décris ce que tu souhaites voir se manifester pendant ce cycle : évolution, changement personnel/professionnel, concrétisation d'un projet, rencontre amoureuse...Tu peux y ajouter une affirmation positive pour ce nouveau cycle. Ressens de la joie et de la gratitude comme si ces intentions étaient déjà là.