



# RITUEL

## Journaling

Document offert.  
[@tousdroitsreservés](#)

# NOUVELLE LUNE

## Journaling

Tout d'abord, je vous encourage à vous accorder un moment rien que pour vous. Que ce soit 20 minutes ou 1 heure, choisissez selon vos possibilités. Zéro pression, ce doit être un moment agréable pour vous détendre et vous connecter avec vous-même.

Alignez votre énergie ✨

Ce journal est un espace sacré. Un lieu pour déposer vos intentions, écouter votre corps, libérer ce qui freine et laisser émerger ce que vous êtes prête à recevoir.

Ne pensez plus à votre lettre et laissez l'Univers agir. Reprenez-la à la prochaine Nouvelle Lune pour réfléchir à son évolution et voir s'il est nécessaire d'apporter des ajustements. Ce rituel de la Nouvelle Lune est un moment propice pour renouveler vos intentions et manifester vos désirs les plus profonds.

Ce guide est composé de 3 étapes d'écriture. La première consiste en prenant le temps de noter ce pourquoi nous avons de la gratitude dans nos vies. La deuxième est d'émettre nos vœux. La dernière est "quoi faire de la lettre".

Prenez du plaisir, c'est le plus important.



# NOUVELLE LUNE

## Journaling

*Comment je veux me sentir une fois que c'est là ?  
(Apaisée, joyeuse, en sécurité, libre, confiante, abondante....)*

---

---

---

---

---

---

*Ecouter mon corps :*

*Quand je pense à mon intention, je ressens :*

*Ouverture*  *Tension*  *Peur*  *Excitation*  *Lourdeur*  *Calme*

---

---

---

---

---

*Libérer ce qui bloque : Ce que je suis prête à laisser derrière moi :*

*Peur du manque*  *Peur de l'échec*  *Peur du regard des autres*  
 *Comparaison*  *Contrôle excessif*

*Autres :*

---

---

---

---

---

---

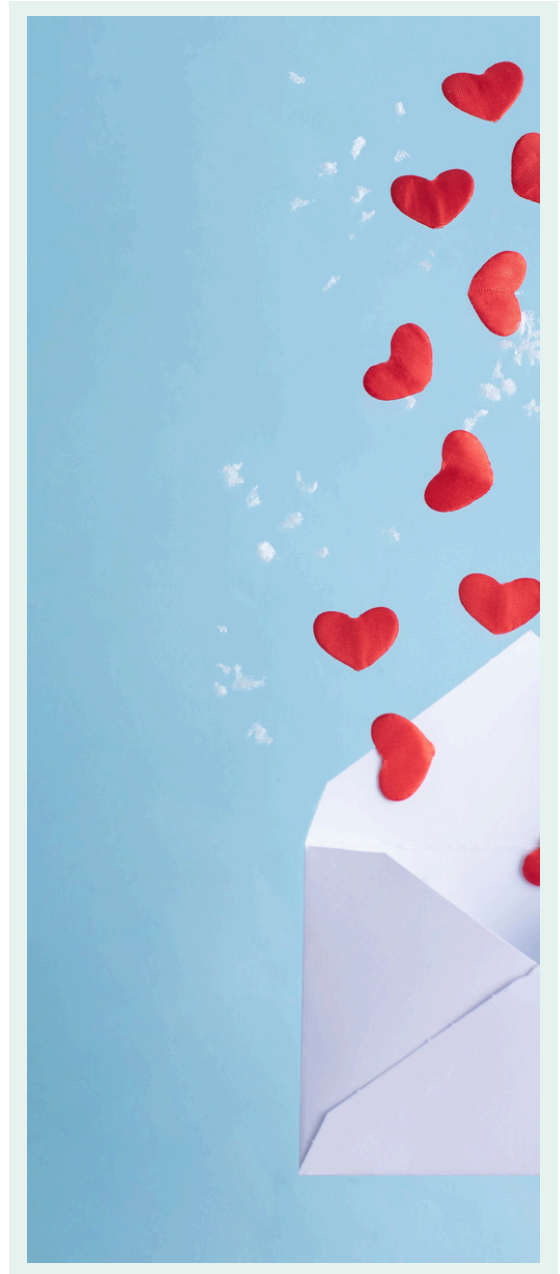




## *Que faire ensuite ?*

Gardez vos écrits près de vous. Il n'y a pas de règle, toutefois je vous invite à conserver vos feuilles dans un lieu secret, accessible à vous seul ou dans votre journal.

Vous pouvez la reprendre dans 2-3 mois et observez ce qui a changé depuis. L'important n'est pas la rapidité avec laquelle les changements se produisent, mais plutôt de prendre conscience des opportunités qui se sont présentées à vous et qui vous rapprochent peu à peu du résultat souhaité.



“

*“L'Univers a un plan. Écoutez votre voix intérieure, faites-vous confiance”*

— @PatriciaDiniz

”

# Ressources

Si vous souhaitez prolonger l'aventure, voici quelques ressources qui sauront vous accompagner et vous aider sur votre chemin.



Une parenthèse magique pour soi-m'AIME ✨  
Accédez à une bibliothèque de plus de 20 méditations guidées et visualisations positives avec durée et thèmes à choix.

[Découvrez la "Parenthèse magique pour soi-M'AIME en cliquant ici.](#)

Votre "Journal magique rien que pour moi" sera votre meilleur ami durant 12 mois (et bien plus encore). Explorez des thèmes mensuels conçus pour renforcer votre confiance en vous et célébrer vos succès.



**[LE COMMANDER SUR AMAZON](#)**