

Petit rituel de la rêveuse

1. **Créer des petits moments de rêve avec ta « Toute-TOÉ »**
À faire à n'importe quel moment / écriture dans un petit journal intime
Et si tout devenait possible pour toi? Que ferais-tu si tu savais que tu allais réussir à coup sûr?

2. **Rituel du matin :**
 1. Commencez par sourire 5 minutes
 2. Médite pendant 5 minutes en focalisant ta pensée sur la richesse, la santé ou la relation que tu souhaites obtenir/ou développer.
 3. Respire profondément en comptant 60 respirations
 4. Sois attentive à ton ressenti tout au long du rituel.
 5. Formule ton intention pour la journée/ et par segment de ta journée.
(exemple: travail, rencontre avec des amies, avec les enfants.

3. **Rituel du soir :**
 1. Une fois allongée dans ton lit, revois les bons moments de ta journée et reconnais tes succès et les cadeaux de la vie.
 2. Apprécie chaque instant qui t'a fait du bien au cours de la journée. Apprécie chaque personne qui t'a démontré de la sympathie, de l'attention ou de l'amour. Apprécie-le intensément. (ressentir)
 3. Ensuite formule l'intention d'utiliser le temps de vos rêves pour poursuivre la manifestation de vos désirs. Visualise ton désir le plus cher et ressens-le déjà réaliser dans ta vie.
 4. Formule l'intention de te réveiller, reposée, alignée et prête à vivre une nouvelle journée de création délibérée et consciente de ta nouvelle vie.