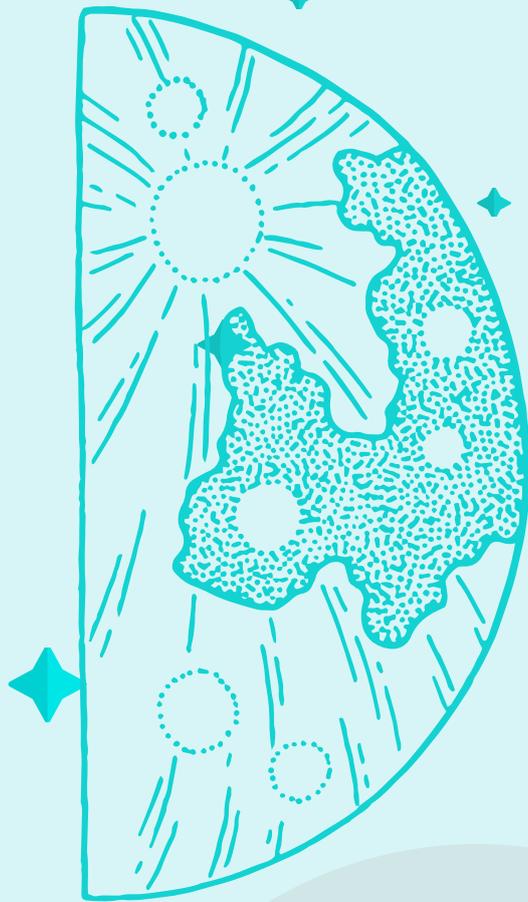


1ER QUARTIER

RITUEL

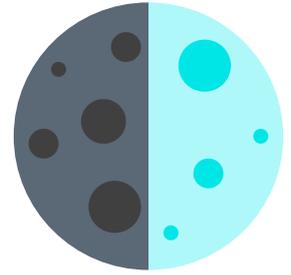


Rituel 1er quartier

DATE

FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS

Le 1er quartier de lune symbolise l'ombre et la lumière. Le fait qu'il s'agisse d'une phase croissante implique une prise de conscience et de mesures à prendre. Il est temps de faire des choix, de distinguer ce qui convient de ce que l'on ne veut plus et de trancher. Ce rituel va t'aider à éclairer tes choix et délibérer.



Préparation

Comment te sens-tu en ce moment ?

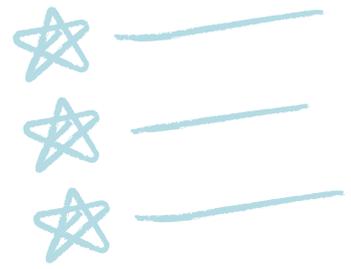
Blank light blue rectangular area for writing the response to the question: "Comment te sens-tu en ce moment ?"

Qu'est-ce qui ne te sembles pas équilibré dans ta vie ?

Blank light blue rectangular area for writing the response to the question: "Qu'est-ce qui ne te sembles pas équilibré dans ta vie ?"

Fait la liste de ce dont tu veux te défaire :

- Je ne veux plus
- Je n'ai plus besoin de
- Je cesse maintenant de

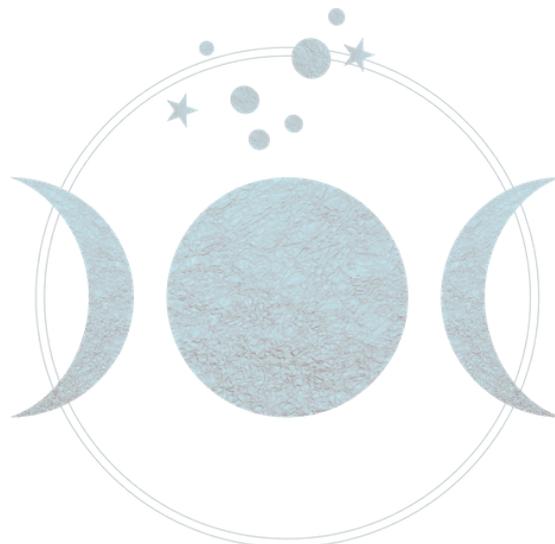


Identifie ce qui dépends de toi pour que chacun des ces points puissent arriver :

- Je peux
- Je peux
- Je peux

Fait la liste de ce que tu veux / choisis de faire / de vivre à la place :

- Je choisis à présent de
- Je sais que m'appliquer à
est bon pour moi et je vais agir en ce sens.
- Je décide maintenant de/que





Rituel 1er quartier

FAIRE DES CHOIX ÉCLAIRÉS

Protocole

Choisis un objet qui représente le pouvoir ou l'action (sens-toi libre dans ce choix sans chercher à être logique).

Installe un plaid sur un fauteuil qui sera placé dos à un mur.

Installe deux bougies de part et d'autre sur le côté.

Installe toi sur le fauteuil et pose l'objet symbolique de pouvoir à tes pieds.

Récite l'incantation quand tu es prêt.e.

Incantation

"Moi (ton prénom + nom), je choisis à présent :
...(dit à haute voix les choix que tu fais).

Je demande à la lune de m'éclairer dans les jours qui viennent afin d'affirmer ces choix et d'affirmer mon pas.

Moi (ton prénom / nom), je décide ce qui est juste et bon pour moi. Je veille à agir selon mes valeurs pour que l'harmonie et l'équilibre s'installe dans ma vie.

Que cela se fasse pour mon plus grand bien et celui de tous."

Offrande

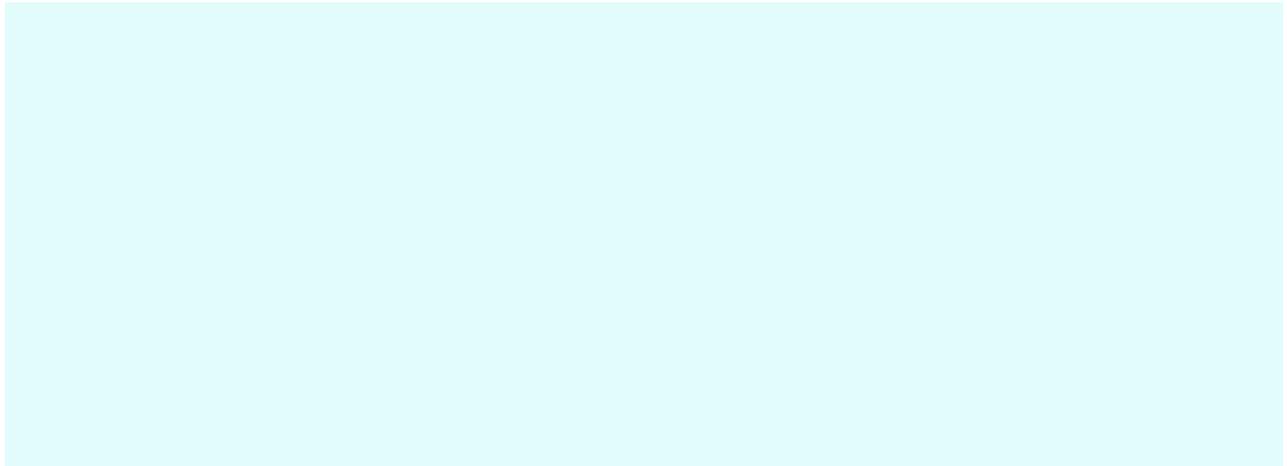
Prévois de déposer des fleurs (des feuilles font l'affaire) périodiquement devant ta porte (à l'intérieur de chez toi) jusqu'à la pleine lune.

A la pleine lune : tu remercieras la lune en allumant un bougie et tu nettoieras l'objet symbole de pouvoir en le laissant toute la nuit sous ta fenêtre devant la pleine lune si possible (si visible) entouré de fleurs ou de feuillages.

Le journal

DATE

Ce que j'ai remarqué durant les jours ou semaines qui ont suivi le rituel ?
(dans mes rêves, par synchronicité, hasard autour de moi ou dans les faits)



Ce que je veux changer, ajouter ou retirer parmi tes choix / orientations
pour les prochaines étapes à venir ?

