


Rituel de reconnexion

Petit rituel – Le miroir du Non sacré

 **Durée : environ 10 minutes – à faire dans un espace calme, seul·e, en toute bienveillance.**

Rituel de libération énergétique

1. Prends une feuille blanche et écris en haut :

- **« Voici tous les Non que je ne me suis pas permis. »**

2. Laisse venir tout ce que tu as tu, retenu, subi...

3. Liste les situations, les personnes, les phrases que tu aurais voulu dire.

4. Lis ensuite ta liste à voix haute, en posant la main sur ton cœur.

5. Puis dis à chaque phrase :

- **“Je me choisis.”**

6. Brûle ou déchire symboliquement cette feuille, comme un adieu à l’ancien pacte de soumission.

7. Termine par une phrase d’ancrage :

- **“Je suis digne d’être respecté-e. Je suis digne de me respecter.”**