

Rituel de reconnexion

Petit rituel – Le journal du miroir

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

Rituel d'introspection émotionnelle

1. Prends un carnet et un stylo.

2. Installe-toi face à un miroir.

3. Regarde-toi quelques instants.

4. Puis, sans jugement, écris :

- Quelle émotion domine en moi aujourd’hui ?**
- À quoi ou à qui cette émotion me fait-elle penser ?**
- Que veut-elle me dire ?**

5. Termine par une phrase de réconciliation avec toi-même, exemple :

“J’accueille ce que je ressens. Je suis en sécurité pour ressentir.”