MA ROUTINE SELF-LOVE

Un rituel en 5 temps pour nourrir l'amour de soi au quotidien.

Chaque jour, tu as le droit de te choisir.
Tu n'as pas besoin d'attendre le bon moment ou la bonne version de toi-même.
Tu peux commencer ici, maintenant, avec un souffle, une pensée douce, une intention simple.

Prends un instant pour toi avec cette routine self-love à utiliser au quotidien. Lis chaque partie avec le cœur. Et laisse ton intuition compléter ce que tu vis en écrivant, en ressentant, en respirant.



RESSOURCEMENT

Me déposer dans l'instant

CE MATIN, JE ME RECONNECTE À MON CORPS, À MON SOUFFLE, À MON RYTHME.

Je me prépare une boisson chaude en silence.
Je fais un rituel doux .
Je respire profondément. Je m'écoute

QUEL EST MON BESOIN ESSENTIEL AUJOURD'HUI ?

Je ressens que j'ai besoin de :

.....

.....

.....



ÉMOTIONS

Accueillir ce que je vis

JE CHOISIS DE M'OUVRIR À MES RESSENTIS SANS ME JUGER ET JE LAISSE MA BOUSSOLE INTÉRIEURE ME GUIDER.

Je ferme les yeux, je pose une main sur mon coeur, je laisse monter ce qui est là.

QUELLE ÉMOTION A BESOIN D'ATTENTION AUJOURD'HUI ?

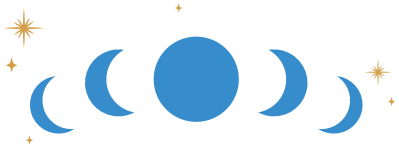
Aujourd'hui, je ressens :

.....

.....

.....

3



CONNEXION

Revenir à ma vérité intérieure

JE ME RAPPELLE QUE JE SUIS UN ÊTRE INTUITIF, SAGE, ET COMPLET. TOUT CE DONT J'AI BESOIN EST DÉJÀ À L'INTÉRIEUR DE MOI.

Je m'offre un moment de silence ou de nature.
Je ferme les yeux et j'écoute ma petite voix.

QUEL MESSAGE M'ENVOIE MON INTUITION EN CE MOMENT ?

Mon intuition me murmure :

.....

.....

.....

4



CHANGEMENT

Avancer avec conscience

J'OSE FAIRE UN PAS, MÊME PETIT, VERS CE QUI M'ALIGNE DAVANTAGE. J'AI LE DROIT DE DÉCIDER LE MEILLEUR POUR MOI.

Je choisis de voir autrement,
d'agir différemment, de m'honorer aujourd'hui.

QUELLE ACTION SIMPLE PUIS-JE POSER POUR ME RESPECTER DAVANTAGE ?

Je choisis aujourd'hui de :

.....

.....

.....

5



RITUEL DU SOIR

Célébrer ma lumière

AVANT DE DORMIR, JE ME REMERCIE. POUR MA PRÉSENCE, MA SINCÉRITÉ, MES PAS, MES SILENCES. GRATITUDE !

Ce soir, je me célèbre pour :

.....

.....

.....

Pour accompagner ce rituel tu peux tirer une carte d'oracle et recevoir ses messages. Ce rituel est librement inspiré de l'Oracle de l'Amour de Soi – 2023 Éditions Grancher – autéure Alessandra Mazzilli, une création self-love vibes dédiée à la reconnexion à soi pour renouer avec son pouvoir personnel.