

# LE PETIT GUIDE DE LA SÉRÉNITÉ

*L'instant  
coccinelle*

# RITUEL POUR ÊTRE SEREINE

01  
SE RÉVEILLER

02  
CLÉ CONTRE LE STRESS

03  
LE COUCHER

S E  
R É V E I L L E R

01



## ICI ET MAINTENANT

Prenez 5 grandes inspirations et expirations.

Asseyez-vous et frottez vos mains, ressentez les sensations de chaud, de froid, des picotements.

Vous générerez de la fréquence énergétique. Puis joignez vos paumes de mains l'une contre l'autre, avec un léger écart.

Puis commencer à visualiser votre journée et répétez ces mentras qui vont vous accompagner tout au long de votre journée.

- Avec un sourire sur mon visage, l'amour dans mon cœur, des pensées positives dans mon esprit, je vais avoir une merveilleuse journée.

- Ecoute, brille, inspire
- Mieux vaut fait que parfait
- Tout va bien
- Reste calme et fais le prochain pas en avant.
- J'inspire la détente et j'expire le stress

Maintenant tu es conditionnée pour cette belle journée à venir

C L É  
C O N T R E L E  
S T R E S S

02

# Le Relâchement des tensions

- Debout, fermez les yeux, portez attention à votre corps et expirer l'air de vos poumons
- Inspirer profondément et levez vos bras en joignant vos mains au dessus de votre tête. Retenez votre souffle et tendez vos muscles
- Mettez vos bras, vers l'arrière le plus loin possible, lorsque vous n'arrivez plus a garder votre souffle, lâcher vos mains et vos bras en avant et expirer vigoureusement, pour éliminer toutes les tensions de votre corps. N'hésitez pas à sortir un grand HA! de votre bouche si vous le souhaitez.

Vous pouvez répéter cet exercice 3 fois!

Puis asseyez-vous sur une chaise et restez quelques minutes pour retrouver votre calme

L E  
C O U C H E R

03

# La douche spirituelle pour nettoyer le corps et l'esprit

Le Rituel de la douche sert à éliminer toutes les émotions et tensions négatives accumulées pendant la journée.



Il vous suffit de filer sous une bonne douche chaude et de vous connecter avec l'eau, qui ruisselle sur votre corps et de lui demander de vous nettoyer, de toutes ces mauvaises ondes que vous avez pu accumuler pendant votre journée. Sentez l'eau qui coule sur votre tête, votre visage, sur votre corps et enfin sur vos pieds. Et de vos pieds, l'eau s'écoule sur le sol et les mauvaises ondes s'en vont. Vous sentirez alors un esprit sain dans un corps sain



## NOTRE CORPS A BESOIN DE 7 À 9H DE SOMMEIL

Lorsque vous êtes prêts à dormir, accepter de lâcher prise, la peur de ne pas dormir, la peur d'être fatiguée le lendemain matin, lâcher tous vos soucis et peurs qui vous attendent prochainement et lointainement.

Mettez vous dans de bonnes conditions pour le sommeil:

- Ouvrez votre esprit à tout ce qui n'est pas des pensées, ne cherchez pas à chasser les pensées et les soucis, concentrez-vous simplement de ne pas les suivre, pour ne pas les alimenter
- Volontairement, tournez votre esprit vers votre souffle, prenez en conscience, sentez sa présence, RESPIRER tranquillement.
- Tournez également votre conscience vers votre corps, prenez le temps de ressentir, une à une toutes les parties de votre corps, relâchez de tensions si vous en avez.

Puis, répétez vous des phrases rassurantes, simples, rassurantes, juste et vraies: Je vais bien, Je me sens confiante, je vais passer une belle nuit...

Vous connaissez maintenant mon rituel pour être sereine, j'espère qu'il vous servira autant que pour  
MOI



*L'instant coccinelle*