



*Exploration*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Intention*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



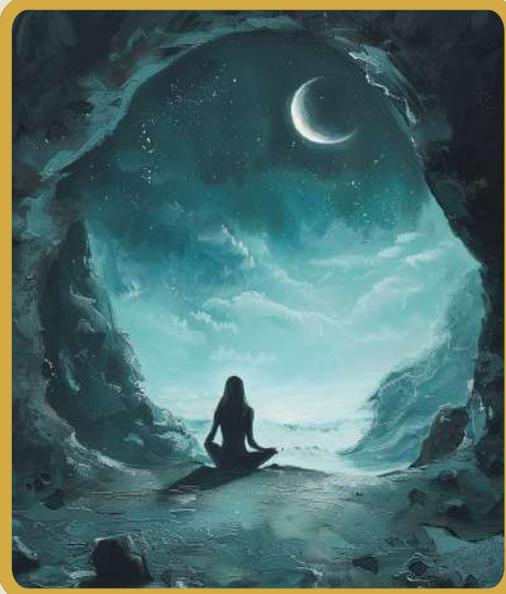
*Libération*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Régénération*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Introspection*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Commencement*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Réalisation*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Délivrance*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE

*"La lune décroissante te rappelle de te reposer et de te régénérer."*

Accorde-toi du temps pour te détendre et restaurer ton énergie.

Note une date dans ton agenda pour te consacrer un temps pour la méditation, la lecture, une promenade en nature, écouter de la musique, ou une relaxation bien-être. Tu peux aussi choisir d'autres activités ressourçantes.



*"La pleine lune t'invite à libérer ce qui ne te sert plus."*

Médite sur ce que tu dois laisser partir pour faire place à la croissance

Respire la liberté et permets-lui de t'évahir. Laisse tes pensées s'élever telles des oiseaux libres dans le vaste ciel. La liberté est un don précieux, à apprécier et à célébrer chaque jour. Avant la méditation, note sur une feuille ce que tu souhaites laisser s'envoler et tu pourras la brûler à la fin de ta méditation.



*"Embrasse la phase de la nouvelle lune comme un temps de renouveau."*

Ecris une intention pour le mois à venir.

Dispose-la sous la nouvelle lune et contemple les étoiles étinceler sur ton Allume une bougie pour symboliser la lumière de la lune et l'énergie féminine, écris une affirmation sur ton intuition et ta féminité sacrée, répète-la à voix haute, remercie la lune et l'univers, étéis la bougie, puis médite sur ton autel pour de nouvelles intuitions.



*"La lune décroissante te soutient dans la libération des émotions négatives."*

Pratique l'auto-soin

Prends un bain de purification aux sels d'Epsom pour libérer le stress et la fatigue. Visualise les tensions s'échapper avec l'eau, respire profondément, laisse les pensées négatives partir. Profite de la quietude pour recharger esprit et corps.



*"La pleine lune te guide vers la réalisation de tes desirs les plus profonds."*

Crée un tableau de vision

Pendant la pleine lune, connecte-toi à tes aspirations profondes, visualise et ressens leur puissance. A l'aide d'images ou de citations inspirantes inscris-les dans la matière en créant ton tableau. L'énergie lunaire peut renforcer ton engagement, t'aider à manifester tes rêves. Médite sur tes souhaits et laisse la magie de la lune guider leur réalisation.



*"La nouvelle lune te rappelle que chaque fin est un nouveau commencement"*

Ecris une liste de ce que tu veux laisser derrière toi

Quelques jours avant la nouvelle lune, écris cette liste. Lorsque la nouvelle lune se lèvera, brûle la lettre chargée d'émotions pour accueillir un nouveau départ plein de confiance et de sérénité.



*"L'énergie de la lune noire te guide vers l'exploration de ton moi intérieur."*

Médite sur les aspects cachés de toi-M' Aime que tu désires découvrir.

Explore ton esprit avec curiosité et bienveillance, découvrant les trésors cachés en toi. Laisse la lumière intérieure dissiper les ombres, accepte ta complexité et embrasse chaque aspect de ta personnalité pour te connecter à ta véritable essence. Aime-toi, honore-toi en t'offrant un bouquet de fleurs, à placer dans un endroit visible pour te rappeler ta valeur précieuse!





*Profondeur*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Ecllosion*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



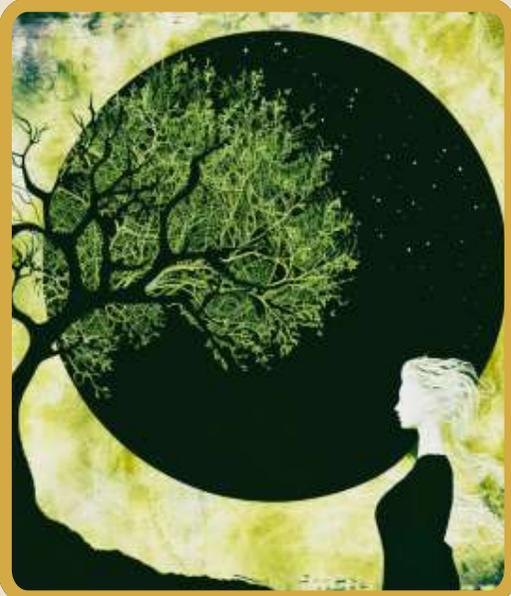
*Clarté*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Guérison*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Transformation*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



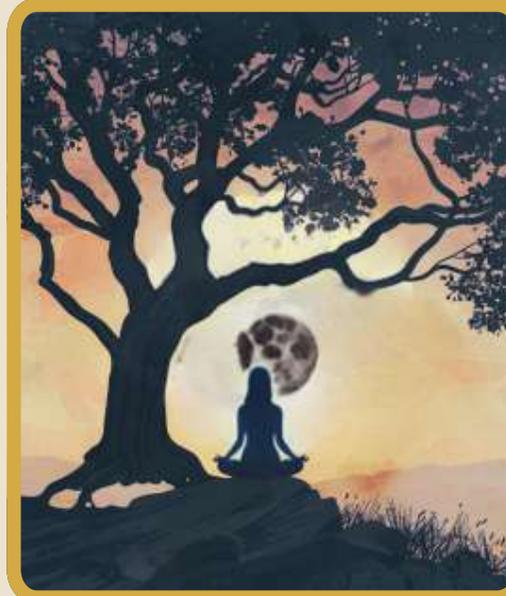
*Créativité*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Croissance*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Réflexion*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE

*"La lune décroissante te rappelle*

*que la véritable guérison*

*commence par le lâcher-prise."*

Ecris une lettre à quelqu'un

qui t'a blessé(e)

Utilise tes cinq sens pour exprimer toutes tes émotions ressenties par cette blessure, puis, lors de la phase de la lune décroissante, déchire cette lettre en petits morceaux et enterre-la ou brûle-la pour te libérer émotionnellement et physiquement, amorgant ainsi ton voyage vers la guérison.



*"La lune décroissante te guide*

*vers l'introspection et*

*la réflexion profonde."*

Fais une marche méditative

Sous la lune décroissante, interroge ton esprit et écoute attentivement les réponses qui émergent. Etablis une connexion profonde avec toi-M/Alme et tes émotions, ressentant l'unité avec l'univers qui t'entoure. Explore des facettes inconnues de ta personnalité en harmonie avec ton moi intérieur. Et accepte que nous avons tous en nous l'ombre et la lumière !

*"La pleine lune t'illumine de sa lumière, réveillant*

*les possibilités injurées qui t'attendent."*

Pratique la gratitude

Dresse une liste de toutes les choses pour lesquelles tu es reconnaissante sous le clair

de lune.

Par exemple, je suis reconnaissante pour les opportunités qui se présentent à moi et pour la chance de pouvoir apprendre et évoluer chaque jour. Sous la lumière bienveillante de la pleine lune, ressens une profonde gratitude envers la vie et tout ce qu'elle t'offre.

Consulte cette liste quand tu en ressens le besoin pour te rappeler pourquoi la vie est belle !



*"La nouvelle lune t'encourage à*

*semer les graines de tes rêves."*

Plante une graine

Cette graine représente l'espoir, les opportunités et les rêves que tu nourris. Ainsi tu les vois grandir et se réaliser. Chaque soin apporté symbolise notre engagement envers nos aspirations, guidant vers un avenir prometteur.



*"La pleine lune t'inuite à croire et à*

*rayonner vers ton plein potentiel."*

Fais un rituel de croissance.

Crée un espace intérieur en utilisant des bougies et des cristaux. Imagine la lumière de la pleine lune t'entourant, pleine d'énergie et de vitalité. Répète l'affirmation "Je suis une source infinie de lumière et de chemin parcouru, ressens la satisfaction de chaque petite réussite. Laisse cette vision t'inspirer et te motiver à avancer avec confiance et détermination. Tu es capable de réaliser de grandes choses, garde cette conviction en toi et avance vers tes rêves avec courage et persévérance.



Ecris une liste de tes objectifs et

intentions pour le mois à venir.

Imagine chaque étape de ton objectif se concrétiser devant tes yeux. Visualise le chemin parcouru, ressens la satisfaction de chaque petite réussite. Laisse cette vision t'inspirer et te motiver à avancer avec confiance et détermination. Tu es capable de réaliser de grandes choses, garde cette conviction en toi et avance vers tes rêves avec courage et persévérance.



*"La lune noire t'inuite à plonger*

*dans les profondeurs de ton être."*

Médite dans le noir complet

Laisse-toi emporter par le rythme apaisant de tes battements cardiaques et plonge au plus profond de tes pensées. Explore les méandres de ton esprit, découvre les trésors cachés de ta créativité et laisse libre cours à ton imagination. En méditant ainsi, tu trouveras une paix intérieure et une clarté d'esprit qui t'aideront à avancer sur le chemin de la découverte de toi-M/Alme.



*"La lune noire te guide vers la*

*transformation intérieure,*

*t'encourageant à embrasser le*

*mystère de l'obscurité."*

Crée un autel

Un autel dédié à la lune symbolise la transformation et la renaissance avec des objets tels que des plumes pour l'élément air, des cristaux pour l'élément terre, une bougie pour l'élément feu et des coquillages pour l'élément eau ! Cet autel évoque la magie de la lune pour une connexion profonde avec la nature et ton âme.





*Acceptation*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Renouvellement*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Célébration*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Emancipation*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



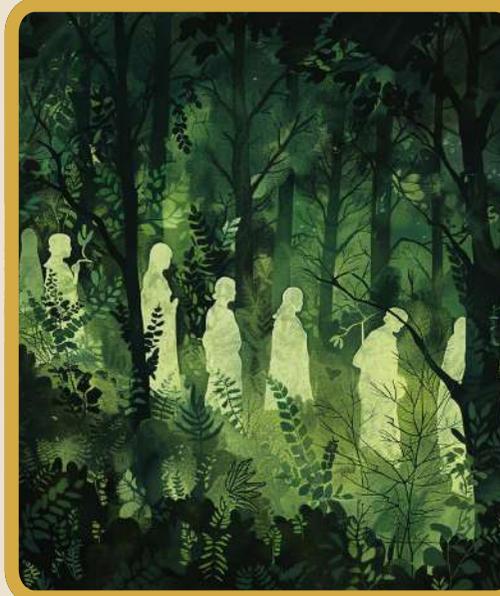
*Connexion*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Pardon*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Enracinement*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*Epanouissement*

LES INSOLITES DE NATUR'OSE



*"La lune décroissante te soutient dans la libération des schémas de pensée limitants."*

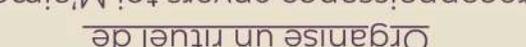


Pratique l'écriture automatique

Durant la phase de la lune décroissante, libère ton esprit sans aucune censure ni jugement en t'exprimant librement sur le papier. En laissant tes pensées s'épanouir, tu découvriras une véritable liberté. Parfois les idées les plus brillantes et les réflexions les plus profondes émergent lorsque l'on supprime toutes les barrières mentales.

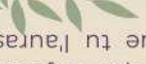


*"La pleine lune t'invite à célébrer tes victoires et tes réalisations."*



Organise un rituel de reconnaissance envers toi M'aimé

Partage tes réussites depuis la dernière pleine lune avec un proche ou en les inscrivant dans ton journal. Célèbre tes accomplissements, qu'ils soient grands ou petits, pour te stimuler. Chaque étape est importante sur la voie de la concrétisation de tes rêves. Prends note dans un carnet d'un cadeau à te faire (comme un massage, un bouquet de fleurs, ...) à chaque objectif atteint, et offres-le toi dès que tu l'auras réalisé !



*"La nouvelle lune te rappelle que chaque nouvelle phase est une occasion de recommencer."*



Fais une méditation de gratitude

Exprime ta gratitude envers l'univers pour les nouvelles opportunités à la nouvelle lune. Que ce renouveau t'apporte clarté, force, et détermination pour atteindre tes objectifs. Profite de cette énergie positive pour concrétiser tes desirs et que la lumière de la nouvelle lune guide tes pas.

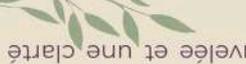


*"La lune noire t'encourage à embrasser les aspects les plus sombres et les plus mystérieux de toi-même."*

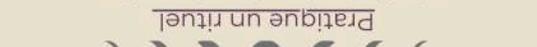


Crée un rituel de purification

Prends un bain aux herbes (lavande, camomille, sauge,...) pour expérimentier une profonde relaxation et une sensation de renouveau. Imagine les énergies négatives s'éloigner progressivement de toi, emportées par l'eau, laissant ainsi place à la lumière et à la positivité. Ressens une régénération, prête à affronter le monde avec une énergie renouvelée et une clarté d'esprit retrouvée.



*"La lune décroissante te soutient dans la libération des émotions refoulées et des vieilles blessures."*

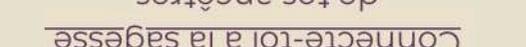


Pratique un rituel de libération émotionnelle.

Crée un espace sacré, brûle de l'encens. Prends le temps de te connecter à toi-M'Aime. Identifie tes émotions refoulées ou tes vieilles blessures. Laisse-les remonter à ta conscience. Une fois fait, écris un mot pour chaque sentiment associé sur une pierre. Prends la pierre dans tes mains, puis lance-la de toutes tes forces, libérant toute la colère. Répète "Je me libère de toutes les émotions négatives et je choisis de me concentrer sur la paix et la guérison." Ressens leur soutien. Ensuite, note tes expériences et enseignements reçus par place à un sentiment de légèreté et de soulagement. Prends un moment pour te ressourcer et t'entraîner dans le moment présent.



*"L'obscurité de la lune noire te connecte avec la sagesse ancienne de tes ancêtres."*

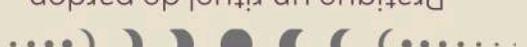


Connecte-toi à la sagesse de tes ancêtres

Décore ton espace sacré avec des éléments rappelant tes ancêtres (photo, objet,...) Visualise une connexion avec eux, demande leur guidance et sagesse. Marche dans un sentier sombre éclairé par la lueur de la lune. Ressens leur présence et amour, pose-leur des questions, écoute leurs réponses, me libère de toutes les émotions négatives et je choisis de me concentrer sur la paix et la guérison." Ressens-les quitter ton corps et ton esprit, laissant place à un sentiment de légèreté et de soulagement. Prends un moment pour te ressourcer et t'entraîner dans le moment présent.



*"La décroissance de la lune t'encourage à te détacher du passé pour avancer vers l'avenir."*

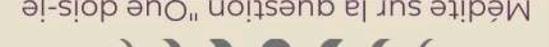


Pratique un rituel de pardon

Réfléchis aux conflits non résolus dans ta vie. Identifie une personne ou une situation qui t'a causé de la douleur. Rédige une lettre de pardon exprimant tes émotions, l'impact sur toi et ta volonté de pardonner. Visualise la personne blessante et imagine-toi lui offrir ton pardon. Envoie-lui des pensées de paix, libérant toute rancoeur et ressentiment. Prends un moment pour ressentir la libération que le pardon apporte. Pour symboliser ton pardon, déchire ou brûle la lettre. Répète "Je choisis de pardonner et de libérer toute rancoeur".



*"La lune noire t'invite à te connecter avec ta sagesse intérieure et ton intuition profonde."*



Médite sur la question "Que dois-je apprendre de l'obscurité en moi ?"

Écoute les réponses de ton intuition pendant la lune noire, car elles sont essentielles pour ton développement personnel et ton équilibre intérieur. Chaque obscurité renferme une lumière en attente d'être révélée. La lune noire, symbole de mystère et de transformation, t'invite à explorer les profondeurs de ton être. Poursuis l'écoute de ta sagesse intérieure et laisse-la dissiper les ténèbres, car c'est là que se trouvent souvent les plus grandes révélations sur toi-même.