

Illuminer, Apprécier, Anticiper

Rituel de réflexion de fin d'année

Commencez l'année avec un rituel de réflexion simple mais percutant. Assurez-vous de personnaliser cette pratique pour qu'elle corresponde à vos préférences personnelles. L'objectif principal est d'établir un espace pour l'introspection, la gratitude et une perspective optimiste alors que la nouvelle année commence. Nous sommes à votre disposition pour vous aider à mettre en place ce rituel.

Magali Weiss et Akiko Taylor - 079 219 86 21

• 1. Créer un espace sacré

Trouvez un endroit paisible et calme où vous pouvez vous détendre. Envisagez d'allumer une bougie ou de l'encens pour créer une atmosphère sacrée.

• 2. Prenez le temps de réfléchir à l'année écoulée

Prenez un moment pour examiner votre calendrier ou votre journal de l'année écoulée. Mettez en évidence des événements marquants, des réalisations, des défis et des moments de croissance personnelle. Laissez vos souvenirs se dérouler naturellement.

• 3. Journal de gratitude

Exprimer de la gratitude permet de se concentrer sur les aspects positifs de la vie. Réfléchissez aux personnes, aux expériences et aux moments que vous chérissez cette année. Assurez-vous de les noter dans un journal de gratitude.

• 4. Cérémonie de libération

Reconnaissez les émotions, les situations ou les habitudes de l'année écoulée que vous souhaitez laisser derrière vous. Reconnaissez leur existence et notez-les sur papier. Comme un acte symbolique de libération, vous pouvez soit brûler, soit déchirer le papier pour signifier que vous les laissez partir.

• 5. Lettre à votre futur moi

Écrivez une lettre à votre futur moi, en imaginant où vous voulez être à la fin de l'année prochaine. Faites part de vos espoirs, de vos rêves et de vos intentions. Scellez la lettre et conservez-la dans un endroit sûr pour y revenir l'année prochaine.

• 6. Créer un tableau de Vision

Rassemblez des images, des citations ou des symboles qui représentent vos objectifs et vos rêves pour l'année à venir. Créez un tableau de bord pour renforcer visuellement vos intentions. Affichez-le dans un endroit où vous pourrez le voir régulièrement.

• 7. Méditation de réflexion

Asseyez-vous confortablement dans un espace calme. Fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Laissez les expériences de l'année écoulée défilier dans votre esprit sans porter de jugement. En expirant, relâchez toute tension ou tout stress associés à ces souvenirs.

• 8. Amour et pardon

S'il y a des émotions ou des relations non résolues, prenez un moment pour envoyer de l'amour et du pardon. Cela peut se faire par une simple méditation ou en écrivant une lettre (que vous n'avez pas nécessairement besoin d'envoyer).

• 9. Affirmation de clôture

Terminez votre réflexion par une affirmation positive qui correspond à vos intentions pour l'année à venir. Répétez-la plusieurs fois pour que les mots s'imprègnent bien dans votre esprit.

• 10. Célébrer en prenant soin de vous

Après votre réflexion, prenez soin de vous. Qu'il s'agisse d'un bain chaud, d'un livre préféré ou d'une tasse de thé apaisante, prenez le temps de prendre soin de vous.