



## *Rituel de Libération*

A faire pendant 7 jours, chaque jour.

Chaque matin ou chaque soir  
(en fonction de tes habitudes),  
tu prendras une douche en conscience.

Tu réciteras 7 fois (sous l'eau) :  
« Je me libère de ... »  
(tu citeras tout ce que tu ne veux plus voir/avoir dans ta vie).

Une fois les 7 incantations récitées,  
tu vas imaginer l'eau te traverser tout le corps,  
et devenir noire en partant dans les ténèbres.

A la fin de ces 7 jours, tu vas écrire une lettre  
tu y écriras tout ce que tu ne veux plus dans ta vie.

Pour la dernière étape du rituel,  
tu te débarrasseras de cette lettre  
de la manière qui te parle le plus  
(l'enterrer, la brûler, la déchirer, la couper, etc...)

Bien à toi

Alicia  
@energieslumineuses