

AUTHENKA

by SQ



Sous la lune

Revenir à soi

Un rituel doux de pleine lune pour déposer,
ressentir et choisir son intention.

UNE PARENTHÈSE DE 20 À 30 MINUTES

Guide offert par Sylvie Querry · authenka.ca

BIENVENUE

Une place pour toi

Il y a des soirs où l'on ressent le besoin de ralentir, de baisser le volume autour de soi et d'écouter ce qui se passe à l'intérieur.

Ce rituel t'invite à t'accorder cette place. La pleine lune devient un repère symbolique pour faire une pause, reconnaître ton chemin et choisir ce que tu souhaites nourrir.

Prépare ta parenthèse

Une boisson que tu aimes, un carnet ou ces pages imprimées, un crayon et une lumière douce. Installe-toi confortablement et mets ton téléphone en silence si tu le souhaites.

Tu peux écrire, réfléchir en silence ou passer une question. Accueille ce qui vient, sans te forcer. Si une émotion prend trop de place, fais une pause.

Tu n'as rien à réussir.

Tu peux venir comme tu es.

Comment j'arrive ce soir

Pose les pieds au sol. Relâche doucement les épaules et prends quelques respirations naturelles, à ton rythme. Regarde autour de toi et remarque ce qui t'apaise.

Comment je me sens, vraiment ?

De quoi ai-je besoin ce soir ?

Je m'accorde le droit d'être là où j'en suis.

Honorer mon chemin

Avant de penser à ce qui reste à faire, prends un instant pour reconnaître ce que tu as déjà traversé, appris ou osé. Les petits pas ont leur place ici.

Une chose dont je suis fière...

Ce que cette expérience m'a appris...

Ce soir, je reconnais mes efforts,
même ceux que personne ne voit.

Déposer ce qui pèse

Une attente, une pression, une habitude ou le besoin de tout porter... Nomme ce qui prend trop de place. Tu n'as pas à tout résoudre ce soir.

Je me donne la permission de déposer...

Ce que je souhaite plutôt préserver...

Un geste symbolique

Si tu le souhaites, écris ce que tu déposes sur un papier séparé, puis déchire-le doucement. Ce geste peut simplement marquer ta décision de faire de la place.

Une intention à nourrir

Choisis un mot qui représente ce dont tu as besoin : douceur, confiance, repos, liberté, joie... Puis donne-lui une petite place concrète dans ta semaine.

Mon mot d'intention

Cette semaine, je me choisis en...

Pour refermer ta parenthèse

Relis ton intention, bois une gorgée de ta tisane et prends le temps de revenir à ta soirée. Garde ton mot dans un endroit où tu pourras le retrouver.

Je peux avancer à mon rythme
et m'accorder de la douceur en chemin.

Avec douceur, Sylvie

Découvre l'univers Authenka sur authenka.ca
Instagram : @authenka_by_sq
