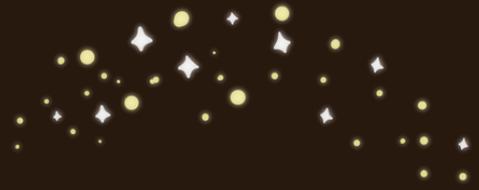




Simple
♡ life ♡

Almanach des méditations





Méditations lumineuses

Mon almanach des méditations pour
accompagner mes progrâmes lumineux !





MÉDITATION



La méditation nous permet d'accéder
à la dimension sacrée du coeur de notre
être véritable au travers de laquelle
nous pouvons voyager dans notre monde
intérieur à la rencontre de toutes les
parties de notre être qui ont besoin
d'être éclairées, soignées, purifiées,
transmutées ou libérées de nos émotions
négatives, croyances limitantes ou toutes
autres entraves à notre bien-être et à
notre évolution sur notre chemin de vie
vers la réalisation de nos rêves profonds.



Trouvez un
endroit
calme

Reposez-
vous

Assis ou
allongé

Simple
life

Respiration
profonde

Méditation
guidée

Relâchez la
tension
corporelle

Musique
relaxante

Visualisation

Étirement
doux

Affirmations
positives



MON ALMANACH



DATE : _____ INTENTION : _____

PREMIER QUARTIER :
CROISSANCE ET TEMPÉRANCE

PREMIER
CROISSANT : CHOIX

NOUVELLE
LUNE : PASSAGE

DERNIER
CROISSANT : MESSAGES

LUNE GIBBEUSE
CROISSANTE : DÉFIS

PLEINE LUNE :
RESSOURCES

LUNE GIBBEUSE
DÉCROISSANTE :
RÊVES

DERNIER QUARTIER :
RECONNEXION À SOI ET ABONDANCE



MES NOTES



DATE : _____ SEMAINE 1 : _____

LUNDI



MARDI

MERCREDI



JEUDI



VENDREDI

SAMEDI



DIMANCHE



NOTES



MES NOTES



DATE : _____ SEMAINE 1 : _____

LUNDI



MARDI



MERCREDI

JEUDI



VENDREDI



SAMEDI

DIMANCHE



NOTES



MES NOTES



DATE : _____ SEMAINE 3 : _____

LUNDI



MARDI



MERCREDI

JEUDI



VENDREDI



SAMEDI

DIMANCHE



NOTES



MES NOTES



DATE : _____ SEMAINE 4 : _____

LUNDI



MARDI



MERCREDI

JEUDI



VENDREDI



SAMEDI

DIMANCHE



NOTES





MON MÉMO



A large white rectangular area with a scalloped top and bottom edge, containing seven horizontal lines for writing.





LA LUNE ET SES CYCLES



LA NOUVELLE LUNE : PORTAIL DU RENOUVEAU

La Lune et ses influences subtiles nous fascinent depuis la nuit des temps. En spiritualité, elle est souvent perçue comme un portail de connexion aux forces cosmiques et telluriques, un soutien pour ceux qui cherchent à se développer personnellement avec les rythmes naturels du Ciel, de la Terre et de l'univers.

Comment les différentes phases de la Lune peuvent nous aider à manifester nos intentions, purifier nos énergies et accompagner nos méditations :



La Nouvelle Lune : Elle représente le passage vers le renouveau, la transition vers un nouveau cycle de vie. C'est une période idéale pour poser des intentions et faire un pas dans la bonne direction.

La lumière de la Lune est invisible, symbolisant un espace de vide où tout est possible car dans c'est dans le rien que le tout peut se manifester en nous. En tant que période d'introspection, c'est un moment propice pour prendre sa place sur Terre et avancer justement sur son chemin de vie.

Rituel de nouvelle lune : Visualise-toi près du cristal de roche et de l'esprit du Cerf lors de tes méditations et formule tes intentions à partir de la dimension sacrée du cœur de ton être véritable qui seront ainsi alignées aux projets et besoins profonds d'évolution de ton âme.





LA LUNE ET SES CYCLES



LE PREMIER QUARTIER : PORTAIL DE LA CROISSANCE



Après la Nouvelle Lune, nous entrons dans la phase du Premier Quartier où la lumière et donc l'énergie de la lune commence à croître. C'est le moment de passer à l'action, de faire des choix et de prendre des décisions afin de manifester tes intentions. Cette phase est souvent marquée par l'action, l'énergie du mouvement et la nécessité de faire des choix pour avancer vers tes rêves profonds.

Rituel du premier quartier : Visualise-toi près de la cornaline et de l'esprit de Pours lors de tes méditations et laisse leurs énergies infuser toutes les parties de ton être afin qu'elles puissent te donner la force, le courage, l'inspiration et la détermination dont tu as besoin pour agir en accord avec tes valeurs profondes, manifester tes intentions et réaliser tes rêves profonds.

LA PLEINE LUNE: PORTAIL DE LA TRANSFORMATION



La Pleine Lune est le moment où l'énergie est à son apogée. Elle illumine toutes les parties de nous-mêmes afin que nous puissions activer nos ressources intérieures pour purifier, transformer et libérer tout ce qui a besoin de l'être en notre sein, tout ce qui ne concourt plus à notre plus grand bien.

Rituel avec tes pierres :

C'est le moment idéal pour purifier et recharger tes pierres naturelles. Laisse-les sous la lumière de la Pleine Lune et à même le sol pour leur plus grand soin. Visualise-toi près de l'améthyste et de l'esprit du loup lors de tes méditations et laisse leurs énergies infuser dans toutes les parties de ton être afin qu'elles puissent t'aider à purifier, nettoyer, transformer et libérer tout ce qui a besoin de l'être en toi à présent.





LA LUNE ET SES CYCLES



Le Dernier Quartier de la Lune marque le début de la fin d'un cycle lunaire de transformation. C'est un temps pour se reconnecter à soi, lâcher prise et ouvrir son cœur à l'abondance des énergies du Ciel, de la Terre et de l'univers. C'est une phase beaucoup plus calme et tournée vers l'introspection où l'on prend le temps d'intégrer tous les changements que les précédentes phases lunaires nous ont permis d'amorcer et d'effectuer au plus profond de nous-même.

Rituel avec tes pierres : Visualise-toi près de la tourmaline noire et de l'esprit du Renard lors de tes méditations et laisse leurs énergies infuser toutes les parties de ton être afin qu'elles puissent t'aider à te préparer à une nouvelle phase, tout en t'apportant une protection lors de cette période d'intégration.

LE DERNIER QUARTIER:
PORTAIL DE L'INTÉGRATION





ALMANACH DE LA LUNE



DATE : _____ INTENTION : _____

PREMIER QUARTIER :
CROISSANCE ET TEMPÉRANCE

PREMIER
CROISSANT : CHOIX

NOUVELLE
LUNE : PASSAGE

DERNIER
CROISSANT : MESSAGES



LUNE GIBBEUSE
CROISSANTE : DÉFIS

PLEINE LUNE :
RESSOURCES

LUNE GIBBEUSE
DÉCROISSANTE :
RÊVES

DERNIER QUARTIER :
RECONNEXION À SOI ET ABONDANCE



RITUELS SACRÉS



DATE : _____

INTENTION : _____

PREMIER CARTIER

Fais un vœu pour attirer à toi tout ce qui concourt à ton plus grand bien !



PREMIER CROISSANT

Fais des choix en accord avec tes valeurs et aspirations profondes !



NOUVELLE LUNE

Fais un pas sage sur ton chemin vers la réalisation de tes rêves profonds !

DERNIER CROISSANT

Fais confiance à ton cœur et écoute les messages de ton âme !



DERNIER QUARTIER

Fais un retour à toi, à ton cœur afin d'ouvrir ta vie à l'abondance !



LUNE DÉCROISSANTE

Fais des rêves, des projets, des idées car il est temps de te positionner !

PLEINE LUNE

Fais acte de foi, avance vers ta vérité et l'expression de tes capacités !



LUNE CROISSANTE

Fais preuve de courage face à l'adversité afin de te renouveler !





MON MÉMO



A large white rectangular area with a scalloped top and bottom edge, containing seven horizontal lines for writing.



ALMANACH DES CRISTAUX



DATE : _____ INTENTION : _____



LUNE GIBBEUSE
CROISSANTE :
GRENAT



PREMIER
QUARTIER : CORNALINE



PREMIER
CROISSANT : HEMATITE



PLEINE LUNE :
AMETHYSTE



NOUVELLE LUNE :
CRISTAL DE ROCHE



LUNE GIBBEUSE
DECROISSANTE :
LABRADORITE

DERNIER QUARTIER :
TOURMALINE



DERNIER CROISSANT
: OBSIDIENNE



RITUELS CRISTALLINS



DATE : _____

INTENTION : _____

PREMIER CARTIER



Active tes
forces de création !



PREMIER CROISSANT



Libère le guérisseur
qui est en toi !



NOUVELLE LUNE



Prends ta place sur
ton nouveau chemin !

DERNIER CROISSANT



Résiste aux
forces involutives !



DERNIER QUARTIER



Contacte tes rêves
profonds !



LUNE DÉCROISSANTE



Sors de tes carcans
négatifs et limitants !

PLEINE LUNE



Purifie ton monde
intérieur !



LUNE CROISSANTE



Trace ta route,
suis ton chemin !





MON MÉMO



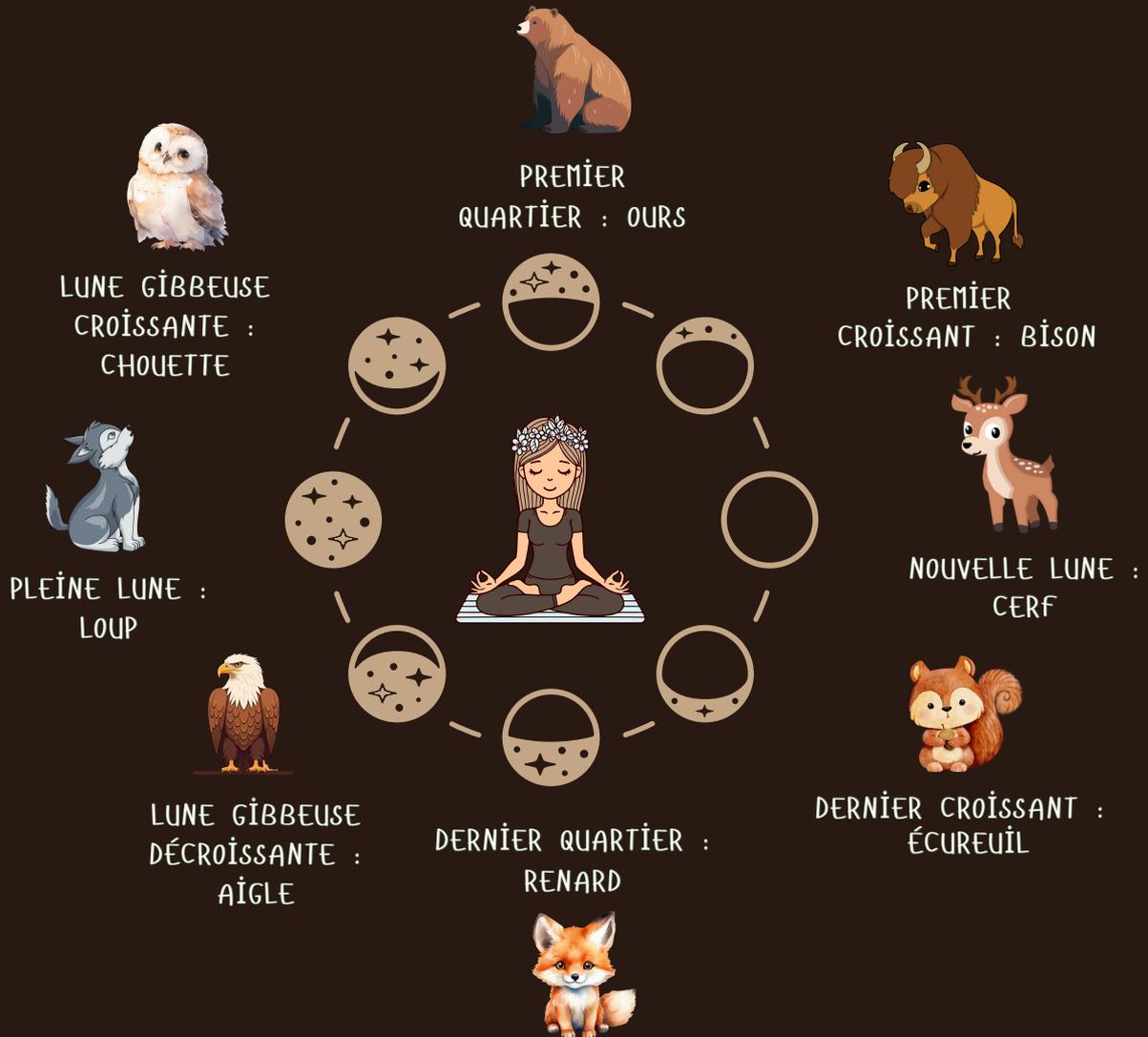
A large white rectangular area with a scalloped top and bottom edge, containing seven horizontal lines for writing.



ALMANACH DES TOTEMS



DATE : _____ INTENTION : _____



RITUELS CHAMANIQUES



DATE : _____

INTENTION : _____

PREMIER CARTIER



Contacte tes rêves
Profonds !



PREMIER CROISSANT



Connecte-toi à
la Terre !



NOUVELLE LUNE



Suis la sagesse
de ton cœur !

DERNIER CROISSANT



Vis dans la joie
de l'instant !



DERNIER QUARTIER



Retrouve foi et
confiance en toi !

LUNE DÉCROISSANTE



Déploie tes ailes et
expanse ta lumière!



PLEINE LUNE



Active ta force
intérieure !



LUNE CROISSANTE



Sois le maître de
ta vie sur Terre !





Simple
♡ life ♡

Almanach des méditations

Sanahya Ama 