

Rituel Émeraude

5 minutes pour apaiser ton mental

Chill & Rise

Il y a des moments où tout devient trop.

Trop de pensées. Trop de choses à gérer. Et plus vraiment d'espace pour respirer.

Ce rituel est là pour t'aider à créer une pause. Pas longtemps. Juste quelques minutes. Mais souvent, c'est déjà suffisant pour alléger ce que tu ressens.

Étape 1 — S'arrêter

1 minute

Pose ce que tu es en train de faire.

Assieds-toi. Relâche légèrement les épaules.

Respire lentement. Inspire profondément. Expire doucement.

Rien à réussir. Juste ralentir.

Étape 2 — Déposer

2 minutes

Prends une feuille ou ton téléphone.

Écris tout ce qui te passe par la tête.

Sans organiser. Sans réfléchir. Sans corriger.

Laisse sortir ce qui déborde.

Étape 3 — Revenir à l'essentiel

1 minute

Relis rapidement ce que tu as écrit.

Puis pose-toi cette question :

***Qu'est-ce qui est vraiment important, là,
maintenant ?***

Note une seule chose.

Étape 4 — Une intention douce

1 minute

Choisis une intention simple pour la suite de ta journée.

Pas un objectif. Juste une direction.

Exemples : prendre les choses plus calmement · respirer avant de réagir · me laisser un peu de place.

Ce que tu peux ressentir

Ce rituel ne va pas tout changer en une fois.

Mais il peut alléger ton mental, créer un peu de clarté, te reconnecter à toi.

Et parfois, c'est déjà beaucoup.

Pour aller plus loin

Si écrire t'aide à te sentir plus légère, tu peux intégrer ce rituel dans ton quotidien.

C'est exactement pour ça que j'ai créé le Journal Rayon Émeraude — un support simple, guidé, pour t'accompagner sans effort.

Chill & Rise · *Un espace pour ralentir, respirer et revenir à toi.*