

6 Idées de Pratiques à explorer

Pour ouvrir les portes de la Magie



Ces différentes pratiques, simples et efficaces, sont des propositions de mise en action, au quotidien, de la Magie dans ta vie...

*Joue-les, explore celles qui te parlent & trouve **celles qui font vibrer ton âme et sourire ton cœur***



01- 5 min par jour avec toi m'aime ♥

RITUEL QUOTIDIEN

5 minutes par jour entièrement pour soi. Seule, en silence, en musique, en danse, en mouvement...
Un rendez-vous quotidien avec toi-même, sans objectif, juste pour revenir à soi.
Observer qui tu es, quelle est ta couleur de l'instant... trouve un truc qui te mette en joie, en plaisir.

Créer un rituel c'est inviter une habitude bienfaisante dans ta vie.

02- Le massage du palais

AUTO-MASSAGE - PRESENCE

Dans ce temps passé avec toi, tu peux masser ton palais avec ta langue. D'abord d'un côté, comme si on voulait élargir cette partie là... puis l'autre.

Entre les deux prendre un temps, respirer, ressentir & s'amuser à faire des ronds, des traits, des points... laisser sa langue explorer les textures, la chaleur, la fraîcheur... si une zone est sensible on y passe tout doucement...!

Ce massage vient détendre bien plus que l'intérieur de ta bouche, il libère les tensions de la nuque et permet de relâcher l'ensemble de ton corps.

N'importe quand : dans les transports, avant de dormir, au milieu d'une journée difficile ou avant de commencer la journée.

03- La caresse de l'avant-bras

TOUCHER · OCYTOCINE

Pose ta main à l'intérieur de ton coude. Descends doucement, tranquillement, jusqu'au poignet.

Ton cerveau ne fait pas la différence entre te toucher toi et être touchée. **L'ocytocine se libère** quand même. Ce geste, c'est toi qui reviens à toi, à ce qui est vivant, présent, puissant en toi.

N'importe quand : avant de dormir, au milieu d'une journée difficile, avant de commencer ta journée, ou même dans les embouteillages... Libérer l'Ocytocine c'est refaire circuler l'hormone du bonheur en toi : une dose d'amour, de confiance et de générosité pour toi...m'aime !

04- Accueillir une part de soi en tension

CONSCIENCE DE SOI · ACCUEIL

Accueillir une douleur, un inconfort ou une partie de son corps qu'on aime pas.

Accueillir plutôt que de la fuir... lui écrire une lettre...

Une lettre à son "bide", à sa cicatrice, ou à son mal de dos : ouvrir et créer un espace de dialogue intérieur avec ce qui souffre ou résiste en nous, tout en laissant couler ce qui vient.

Cette pratique t'emmène à la rencontre de cette partie en souffrance, et qui te fait souffrir.

La voir, la reconnaître, et dialoguer avec elle est sans doute le premier pas le plus puissant pour aller vers une résolution de cette relation compliquée.

- > Ecrire et dater la lettre, la ranger quelques temps, y revenir (dans quelques semaines / mois...)
- > Voir ce qui a déjà changé ou ce qu'on changerait dans l'écriture, éventuellement la refaire...
- > Au bout d'un temps honorer la / les lettres (déchirer ou brûler) et remercier cette relation avec soi.

On te souffle, pour aller plus loin : qu'Oser poser un acte est le deuxième pas magique (vers toi m'aime) après cette lettre qui t'a permis de voir : programmer un temps de balade en nature, un passage chez l'esthéticienne ou le coiffeur, prendre l'espace d'un auto-massage avec une belle huile...



05- La Grande Libératrice

POINT D'ACUPRESSION SUR LA MAIN - LÂCHER-PRISE

Dans le creux entre le pouce et l'index, au sommet du muscle lorsqu'on les serre. Doucement, tranquillement, une pression douce et circulaire, 1 à 2 minutes de chaque côté.

Ce que tu portes, que tu retiens, ce que tu ne sais plus déposer ... tu peux le laisser partir ici.

Sensation recherchée : décompression, relâchement, un souffle qui descend.

06- Ta cartographie énergétique

CONSCIENCE · ENVIRONNEMENTS

Prends une feuille & liste tous les environnements qui forment ton monde : lieux, & même si tu veux aller plus loin : environnement professionnel, familial, relationnel... bref les lieux & les personnes qui t'entourent.

1. Quelle qualité lui donnerais-tu ? (Solitaire ou social · sombre ou lumineux · toxique ou bienveillant · plombant ou énergisant · triste ou joyeux · rassurant ou troublant...)
2. Combien de temps y passes-tu ? Par jour, par semaine, par mois.
3. Tire les conclusions qui s'imposent 🤔 à tes sens

& OSE faire un premier petit pas, tu sais même 5 minutes ? Ouvrir la fenêtre et respirer. Sourire. Revenir à toi.

Dans la joie du cœur, de partager, d'échanger, de se rencontrer

Cliques sur la photo pour cueillir ton rdv offert : 15 min ensemble pour aller plus loin si le cœur t'en dit !

Prendre mon rendez-vous offert



Tu as des questions, une envie de partager,
d'échanger. Bienvenue à toi



Message whatsapp



contact@magiedelavie.fr

Céline & Florine

DÉCOUVRIR & ETRE INSPIRÉ PAR MAGIE DE LA VIE



@celine.et.florine



magiedelavie.fr



MagiedelaVieCelineEtFlorine



@celine.et.florine

