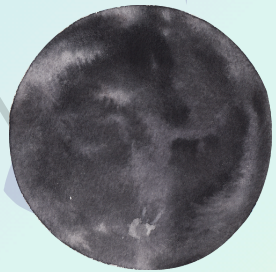
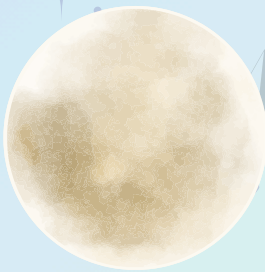




E-Book : S'aligner à la lune toute l'année



Sommaire :

Présentation	3
Introduction aux lunaisons + information	4
Pleine lune en Cancer	6
Nouvelle lune en Capricorne	8
Pleine lune en Lion	10
Nouvelle lune en Verseau	12
Pleine lune en Vierge	14
Nouvelle lune en Poissons	16
Pleine lune en Balance	18
Nouvelle lune en Bélier	20
Pleine lune en Scorpion	22
Nouvelle lune en Taureau	24
Pleine lune en Sagittaire	26
Nouvelle lune en Gémeaux	28
Pleine lune en Capricorne	30
Nouvelle lune en Cancer	32
Pleine lune en Verseau	34
Nouvelle lune en Lion	36
Pleine lune en Poissons	38
Nouvelle lune en Vierge	40
Pleine lune en Bélier	42
Nouvelle lune en Balance	44
Pleine lune en Taureau	46
Nouvelle lune en Scorpion	48
Pleine lune en Gémeaux	50
Nouvelle lune en Sagittaire	52
Chèques d'abondances	54
Fin	56

Présentation

Cet e-book a été conçu pour aider les personnes qui souhaitent se connecter aux énergies de la lune mais qui ne savent pas par où commencer ou quel rituel peut accompagner quelle lunaison.

À l'intérieur, tu trouveras pour chaque lunaison :

- Une explication des énergies
- Un journaling introspectif/d'aide à l'action
- Des mantras correspondant aux énergies
- Des exercices sur le thème de la lunaison concernée

J'espère qu'il te plaira et t'aidera ✨

Mentions légales - Protection des contenus

Ce document est à la propriété exclusive de Mohaïel. Toute reproduction, diffusion, modification sans autorisation écrite est interdite. Usage strictement personnel.

Contenu protégé - tous droits réservés

Introduction aux lunaisons + infos

Pour commencer, la lune est un astre d'intuition, de conscience, d'émotion, de sensibilité, changeante et cyclique. (8 cycle de ~3,5 jours)

Les pleines lunes :

Ce sont des moments de célébration des aboutissements et de récolte. C'est aussi un moment d'abandon des mauvaises habitudes et explorer des nouveaux domaines pour vous.

Les nouvelles lunes :

Ce sont des moments d'introspection et de construction intérieure. Le début de toute chose, l'écriture d'une nouvelle page, se fixer des objectifs et de nouvelles habitudes.

Vos rituels de lune peuvent se faire la veille de la date annoncée surtout lorsqu'elle est à son apogée entre 00h et 12h

Mentions légales - Protection des contenus

Ce document est à la propriété exclusive de Mohaïel. Toute reproduction, diffusion, modification sans autorisation écrite est interdite. Usage strictement personnel.

Contenu protégé - tous droits réservés

Introduction aux lunaisons + infos

Les éclipses :

Les éclipses solaires comme lunaire ont un effet amplifié et déstabilisant. Elles sont transformatrices et puissantes. Il est déconseillé de faire des rituels énergétiques forts à ces périodes ou de recharger ses pierres. Des exercices d'ancrages sont à favoriser

Les éclipses solaires :

Nous avons trois types d'éclipses solaire pendant la nouvelle lune

-Éclipse totale - la lune couvre entièrement le soleil

Éclipse annulaire- la lune couvre le soleil quand elle est au plus loin de la terre ce qui laisse apparaître un anneau lumineux

Éclipse partielle - la lune couvre partiellement le soleil (la moins puissante)

Les éclipses lunaires :

Nous avons trois types d'éclipse lunaire lors de pleine lune

Éclipse totale - l'ombre de la terre couvre complètement la lune (la plus puissante)

Éclipse partielle - l'ombre de la terre couvre partiellement la lune

Éclipse pénombrale - la pénombre de la terre couvre partiellement la lune (la moins puissante)

Mentions légales - Protection des contenus

Ce document est à la propriété exclusive de Mohaïel. Toute reproduction, diffusion, modification sans autorisation écrite est interdite. Usage strictement personnel.

Contenu protégé - tous droits réservés

Pleine lune en Cancer:

Les énergies :

Cette pleine lune en Cancer, signe de sensibilité, d'intuition, familial, d'imagination, de conscience, est le moment de tirer des leçons des erreurs passées avec conscience, de célébrer son foyer, sa grandeur, et d'accueillir et remercier son intuition.

Journaling :

- Quels sont les épreuves qui m'ont le plus coûtées et pourquoi ?
- Sur quels sujets je pense devoir m'améliorer et m'accomplir ?
- Qu'est ce qui me fais me sentir bien chez moi et en moi ?
- Comment s'est manifesté mon intuition dernièrement ?

Mantras :

- J'accueille la prise de conscience avec amour
- J'embrasse mes épreuves avec douceur
- Je comprends mes émotions et les écoutes
- Je prends soin de mon lieu de vie et de mon corps
- J'écoute mon intuition avec tendresse

Pleine lune en Cancer:

Exercice 1 : Écriture intuitive

Mets toi un minuteur pendant dix minutes (ou plus ou moins si tu préfères), prends de quoi écrire et laisse parler ta plume sans réfléchir, sans lever le stylo, sans t'arrêter. Le but n'est pas de faire de belles phrases mais de voir ce qui ressort, peut importe si les phrases ne veulent rien dire, c'est l'intuition qui parle et tu peux l'écouter à travers cet exercice

Exercice 2 : Rituel de bougie

Munis-toi d'une petite bougie blanche et des herbes de ton choix parmi celles-ci : citronnelle/ jasmin/ ciboulette/ clou de girofle. Tu peux soit rouler ta bougie dedans, soit mettre ces herbes autour de ta bougie allumée ou dans ton chaudron. Allume la bougie en conscience et récite ta propre intention ou celle suivante : « En cette pleine lune, je laisse place à mon émotivité, mon instinct, ma convivialité et ma conscience pour me guider » en plaçant les mains autour de la flamme. Et tu n'as plus qu'à laisser la bougie se consumer en conscience :)

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- Tu peux recharger tes pierres à la lumière de la pleine lune et les récupérer avant le lever du soleil
- Tu peux remplir un chèque d'abondance (exemple et documents à imprimer à la dernière page)

Nouvelle lune en Capricorne:

Les énergies :

Cette nouvelle lune en Capricorne, signe d'ambition, de sagesse, de réalisation, de réflexion et de méditation, est le moment de se responsabiliser et s'engager solidement dans nos projets. Définissez vos objectifs solides à long terme et ancrez les dans la matière.

Journaling :

- Quels sont les projets que souhaite lancer maintenant ?
- Quelles sont les responsabilités que cela implique ?
- Quels sont mes engagements obligatoires pour ces projets ?
- Quels sont les objectifs de ces projets ?
- Comment puis-je faire en sorte de sécuriser cette action et de prendre à 100% mes responsabilités en main ?

Mantras :

- Je me lance sereinement dans mes projets et mon avancée
- Je suis pleinement engagé et volontaire pour [le/les projets en questions] (à modifier selon toi)
- J'atteins mes objectifs tout en étant en sécurité
- Je possède toutes les clés en main pour la réussite de [mon projet]

Nouvelle lune en Capricorne:

Exercice 1 : Vision board

Tu peux choisir de le faire en numérique ou en physique

Étape 1 : Choisis 3 domaines de ta vie que tu souhaites le plus faire évoluer

Étape 2 : Pour chaque domaine, demandes toi quels sont tes objectifs (sois le plus précis possible)

Étape 3 : Sélectionne des images, des citations, des mots-clés, des chiffres.... (le plus précis possible) qui correspondent à tes objectifs

Étape 4 : Organise le placement de tes éléments et n'oublie pas d'ajouter des petites décorations à ton image

Exercice 2 : Carte mentale pour mon projet



Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- La carte mentale est un exemple, tu peux la modifier
- C'est un moment de repos et d'introspection, ne t'en demande pas trop lors de cette période
- C'est également un moment idéal pour poser tes pensées et projets à plat, planifier...

Pleine lune en Lion:

Les énergies :

Cette pleine lune en Lion, signe de générosité, d'esthétisme, de loyauté, d'autorité, d'affirmation, est le moment de découvrir l'aboutissement de nos créations et leur impact sur les autres et nous même. Constatez à quel point votre lumière brille.

Journaling :

- Qu'ai-je pu créer durant ces 6 derniers mois ?
- Quels impacts global a eu cette/ces création.s ?
- Quels impacts personnels a eu cette/ces création.s ?
- En quoi cette/ces création.s me reflètent moi ?
- Qu'est-ce qui brille en moi actuellement ?

Mantras :

- Je récolte les fruits de ma/mes création avec joie
- J'accueille les transformations données par cette/ces création.s
- Je suis fière de montrer au monde cette partie de moi qui à donner vie à [insère le nom de ta/tes création.s]
- J'impact positivement les autres pour faire briller le monde

Pleine lune en Lion:

Exercice 1 : 6 mois en arrière

Trouve une photo de toi il y a 6 mois, et prends une feuille et un stylo. Essaie de te souvenir de son état d'esprit, ses doutes, ses peurs, ses épreuves, ses objectifs, etc...

Ensuite, demande toi quelles questions elle t'aurait posé concernant votre évolution si elle avait pu. Notes les sur ta feuille au fur et à mesure, et une fois que tu penses avoir fait le tour, tu peux lui répondre.

Cela va te permettre de pouvoir regarder avec un œil objectif ce que tu as accompli entre temps. Et tu peux être fier.e de toi !

Exercice 2 : Rituel de bougie

Munis-toi d'une petite bougie orange et des herbes de ton choix parmi celles-ci : gingembre/ thym/ armoise/ bergamote.

Tu peux soit rouler ta bougie dedans, soit mettre ces herbes autour de ta bougie allumée ou dans ton chaudron.

Allume la bougie en conscience et récite ta propre intention ou celle suivante : « En cette pleine lune, je laisse place à mon esthétisme, ma générosité, mon pouvoir et mon autorité pour me guider » en plaçant les mains autour de la flamme. Et tu n'as plus qu'à laisser la bougie se consumer en conscience :)

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- Tu peux recharger tes pierres à la lumière de la pleine lune et les récupérer avant le lever du soleil
- Tu peux remplir un chèque d'abondance (exemple et documents à imprimer à la dernière page)

Nouvelle lune en Verseau:

Les énergies :

Cette nouvelle lune en Verseau, signe de révolte, d'originalité, d'innovation, d'altruisme, de nouveauté, est le moment d'instaurer du changement, de la rébellion ou un nouveau regard en conscience sur les autres et nous-même ainsi que du tissage de liens avec autrui.

Journaling :

- Quel nouveau regard ai-je besoin d'avoir sur moi et les autres ?
- Quels changements ai-je besoin d'apporter au monde ?
- Quels sont les causes qui me parlent et pour lesquelles je veux agir ?
- De quoi ai-je besoin de me détacher et m'émanciper ?
- Quels relations ai-je envie de nouer et créer ?

Mantras :

- Je me bats pour les causes qui me tiennent à coeur
- J'apporte du changement au monde à mon échelle peut importe sa taille
- J'adopte un nouveau regard aligné à mes valeurs sur la vie
- Je noue des liens et je me détache de ce que je ne veux plus

Nouvelle lune en Verseau:

Exercice 1 : Écrire un manifeste

Tu vois le fameux discours "I have a dream" de Martin Luther King ? C'est à ton tour. Sélectionne un sujet qui te tient à cœur et explique ce que tu aimerais changer si tu en avais le pouvoir, pointe du doigt ce qui ne fonctionne pas et expose ce qui pourrait fonctionner, ton but idéal. Inspire toi de ton histoire, de ton utopie et de sa distopie, expose ses problèmes et ses solutions.

Exercice 2 : Mes objectifs humains des 6 prochains mois

Fais un don à une association de mon choix		
Geste altruiste à chacun de mes proches		
Parler autour de moi d'une cause qui me tient à cœur		
Elargir ma conscience et mon point de vue		

Modifiable selon tes luttes à toi

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- C'est un moment de repos et d'introspection, ne t'en demande pas trop lors de cette période

Pleine lune en Vierge:

Les énergies :

Cette pleine lune en Vierge, signe de réflexion, de service, de méthode, de discipline et d'exigence, est le moment d'observer les résultats des soins que l'on s'est apportés et l'ordre qu'on a instauré, ainsi que les imperfections qui en résulte.

Journaling :

- Comment mon corps se sent-il ?
- Est-ce que ma gestion quotidienne me convient ?
- Quels sont les choses qui ne fonctionnent pas dans mes habitudes ?
- Ai-je réussi à trouver les habitudes saines qui sont le mieux pour moi ?
- Qu'est-ce qui me fait me sentir bien ou mal ?

Mantras :

- J'écoute l'état de mon corps avec précaution
- J'identifie ce qui me convient et ce que ne me convient pas dans mon quotidien
- J'identifie les habitudes qui ne me correspondent pas
- J'ancre les habitudes qui me correspondent et me font du bien

Pleine lune en Vierge:

Exercice 1 : Bilan de mon état

Sers toi du tableau ci-dessous afin de poser sur papier le bilan de ton état et l'observer complètement.

Constat de mon état physique et mental	
Mes habitudes bénéfique	
Mes mauvaises habitudes	
Mon objectif	

Exercice 2 : Rituel de bougie

Munis-toi d'une petite bougie jaune et des herbes de ton choix parmi celles-ci : romarin/ aneth/ coriandre/ citron. Tu peux soit rouler ta bougie dedans, soit mettre ces herbes autour de ta bougie allumée ou dans ton chaudron.

Allume la bougie en conscience et récite ta propre intention ou celle suivante : « En cette pleine lune, je laisse place à ma serviabilité, mon assiduité, mon cadre et ma délicatesse pour me guider » en plaçant les mains autour de la flamme. Et tu n'as plus qu'à laisser la bougie se consumer en conscience :)

Rappel :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit

Nouvelle lune en Poissons:

Les énergies :

Cette nouvelle lune en Poissons, signe d'intuition, d'empathie, d'émotion, de rêverie, de spiritualité, est le moment de renouer avec notre spiritualité, notre sensibilité, nos rêves afin de trouver la paix intérieure et commencer des processus importants.

Journaling :

- Quels sont les rêves qui m'appellent en ce moment ?
- Comment puis-je renforcer et renouer avec ma spiritualité ?
- De quoi dois-je guérir à l'intérieur de moi ?
- Qu'ai-je besoin de pardonner pour être en paix ?
- Quels projets puis-je entreprendre qui nourrirait mon âme ?

Mantras :

- J'écoute et entreprend mes rêves qui me nourrissent
- Je renoue avec ma spiritualité avec de nouvelles pratiques
- Je guéris ce qui me ronge à l'intérieur
- J'entreprends le pardon pour être en paix avec moi-même

Nouvelle lune en Poissons:

Exercice 1 : Méditation intuitive

Cette fois, la seule instruction que tu aura de ma part, c'est de te mettre en posture de méditation, de fermer les yeux et d'inspirer et expirer profondément 3 fois. La suite, laisse la venir à toi. Ecoute ce que tu ressens physiquement comme intérieurement, observe ce qui apparait comme visualisation durant ta méditation. Et quand tu sortiras le cette méditation, tu peux noter, dessiner etc... mais garde une trace de ce qui s'est passé pour pouvoir trouver tes réponses intérieures.

Exercice 2 : Écrire un poème libre sur ma douleur

Tu as quartier libre pour l'écriture de ce poème, la forme, les rimes ou non peu importe, le but de cet exercice c'est que tu ressorte tout ce que tu ressente à travers une écriture plus douce et mélodique que nos paroles habituelle. Et qui sait ce poème pourrait être un chef d'oeuvre et parler à beaucoup d'autres personnes qui traversent la même douleur que toi.

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- C'est un moment de repos et d'introspection, ne t'en demande pas trop lors de cette période
- C'est également un moment idéal pour poser tes pensées et projets à plat, planifier...

Pleine lune en Balance:

Les énergies :

Cette pleine lune en Balance, signe d'harmonie, de justice, d'amour, d'équilibre, de diplomatie, est le moment d'observer les résultats de nos échanges dans nos relations, voir leurs dynamiques et l'équité du donner-recevoir avec eux.

Journaling :

- Est-ce que je reçois autant que je donne avec les autres ?
- Quelles sont les dynamiques de mes liens ?
- Qu'est-ce que les échanges avec mes pairs m'apportent ?
- Est-ce que les échanges avec eux sont justes pour eux comme pour moi ?
- Est-ce qu'il y a des marques d'affection particulière qui me touchent et que j'aime donner ?

Mantras :

- Je récolte ce que les échanges avec mes pairs m'ont apporté de positif
- J'entretiens des relations justes et équilibrées
- Je donne autant que je reçois, avec joie, et entraîne un cercle vertueux d'affection
- Je suis juste dans mes relations, et j'y apporte l'équité des marques d'affection

Pleine lune en Balance:

Exercice 1 : Si je n'avais pas de limites...

Je vais te donner une série de début de phrase que tu devra compléter, ça va t'aider à savoir ce qui te bride et à conscientiser. N'hésite pas à écrire beaucoup ! :

- Si je ne me fais pas au regard des autres, je ferais...
- Si je ne doutais pas de moi je ferais....
- Si je ne vivais pas dans cette société je....
- Si je pouvais choisir, je voudrais être traité.e comme....
- Si je n'avais pas d'obligation, je...

Exercice 2 : Rituel de bougie

Munis-toi d'une petite bougie rose et des herbes de ton choix parmi celles-ci : pétales ou boutons de rose/ camomille/ hibiscus/ verveine. Tu peux soit rouler ta bougie dedans, soit mettre ces herbes autour de ta bougie allumée ou dans ton chaudron.

Allume la bougie en conscience et récite ta propre intention ou celle suivante : « En cette pleine lune, je laisse place à mon amour, mon harmonie, ma justesse et mon équilibre pour me guider » en plaçant les mains autour de la flamme. Et tu n'as plus qu'à laisser la bougie se consumer en conscience :)

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- Tu peux recharger tes pierres à la lumière de la pleine lune et les récupérer avant le lever du soleil
- Tu peux remplir un chèque d'abondance (exemple et documents à imprimer à la dernière page)

Nouvelle lune en Bélier:

Les énergies :

Cette nouvelle lune en Bélier, signe d'action, de force, d'impulsion, de franchise et de spontanéité, est le moment d'inaugurer quelque chose de nouveau et palpitant, un défi à relever, partir à la conquête de quelque chose

Journaling :

- Quels sont les objectifs que j'ai vraiment envie d'atteindre impatientement ?
- Quels défis je pourrais me fixer pour m'aider à les atteindre ?
- Dans ces objectifs et défis, que pourrais-je apporter de nouveau en supplément qui m'aiderais ?
- Que suis-je prêt.e à conquérir ?
- Quel mode de fonctionnement pourrais me faire vibrer ?

Mantras :

- J'identifie les objectifs qui m'attirent le plus
- Je me défis moi-même pour m'encourager à atteindre mes objectifs
- J'accueille de la nouveauté dans ma façon d'agir
- Je conquies les épreuves et les objectifs que je me suis fixé.e

Nouvelle lune en Bélier:

Exercice 1 : Je dessine ma future vie

Sélectionne un de tes objectifs de cette nouvelle lune, prends tes meilleurs crayons, ta meilleure peinture et tes mains d'artistes. Tu vas dessiner ton objectif. Le but est de pouvoir poser ta visualisation à plat au delà de poser simplement des mots. N'hésite pas à aller dans les détails les plus poussés. Plus tu poses les détails, mieux tu vas pouvoir te rendre compte de ce que tu souhaites et mieux tu vas pouvoir l'atteindre.

Exercice 2 : Canaliser mon énergie

La difficulté de cette nouvelle lune, c'est le plein d'énergie du bélier face au calme olympique de la nouvelle lune, mais c'est aussi un bon moment pour équilibrer les deux.

1. Prenez un temps sans aucune autre distraction afin de concentrer votre énergie sur vous, y compris le téléphone ou la musique.
2. Choisissez quel sera votre "canal", le dessin, l'écriture, la visualisation, la méditation, puis laissez venir naturellement les choses qui vous passent par la tête, ou l'esprit.
3. Vous pouvez conclure ce qui ressort majoritairement et sur quoi vous avez besoin d'avancer doucement.

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- C'est un moment de repos et d'introspection, ne t'en demande pas trop lors de cette période
- C'est également un moment idéal pour poser tes pensées et projets à plat, planifier...

Pleine lune en Scorpion:

Les énergies :

Cette pleine lune en Scorpion, signe de transformation, d'introspection, de mysticité, de secret et de destruction/construction, est un moment de clarté concernant nos limites profondes et notre pouvoir personnel. De regarder en face ce qui nous tourmente au fond de soi.

Journaling :

- Comment puis-je identifier mes limites profondes ?
- Comment puis-je les instaurer dans ma vie quotidienne ?
- Quel est mon pouvoir personnel profond ?
- Quels sont mes freins et mes tourments cachés ?
- Parmi tout ça, qu'est ce qui ne m'appartient pas/plus ?

Mantras :

- Je creuse au plus profond de moi pour connaître mes limites
- Je reconnais ma valeur et le pouvoir que j'ai en ce monde
- Je conscientise mes freins et blessures cachés pour l'en libérer
- Je lâche ce qui n'a pas/plus lieu d'être en moi

Pleine lune en Scorpion:

Exercice 1 : Les 5 blessures

L'injustice, l'abandon, l'humiliation, le rejet, la trahison. Ce sont les 5 blessures qui nous posent souvent problème. Et durant ces 6 derniers mois, il y en a peut être qui sont ressorties plus que d'autres. Je t'invite à les classer sans développement dans un premier temps. Et dans un deuxième temps, à les étudier, puis à écrire à quelle situation la blessure te fais écho pour chacune d'entre elles. Tu pourras ensuite les reclasser et identifier quelle est la plus marquée en toi et travailler dessus,

Exercice 2 : Rituel de bougie

Munis-toi d'une petite bougie rouge et des herbes de ton choix parmi celles-ci : marjolaine/ ortie/ pin/ aneth. Tu peux soit rouler ta bougie dedans, soit mettre ces herbes autour de ta bougie allumée ou dans ton chaudron.

Allume la bougie en conscience et récite ta propre intention ou celle suivante : « En cette pleine lune, je laisse place à ma mysticité, ma transformation, ma construction et ma profondeur pour me guider » en plaçant les mains autour de la flamme. Et tu n'as plus qu'à laisser la bougie se consumer en conscience :)

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- Tu peux recharger tes pierres à la lumière de la pleine lune et les récupérer avant le lever du soleil
- Tu peux remplir un chèque d'abondance (exemple et documents à imprimer à la dernière page)

Nouvelle lune en Taureau:

Les énergies :

Cette nouvelle lune en Taureau, signe d'affection, de douceur, d'abondance, d'art, est le moment d'investir dans sa stabilité matérielle, émotionnel, psychologique pour obtenir qualité de vie et estime de soi.

Journaling :

- De quoi ai-je envie émotionnellement pour être serein.e ?
- De quoi ai-je envie dans mon lieu de vie pour m'y sentir chez moi ?
- De quoi ai-je envie psychologiquement pour me sentir stable ?
- Comment puis-je acquérir cette stabilité ancrée que je souhaite ?
- Comment puis-je renforcer mon estime de moi au sein de ma vie ?

Mantras :

- J'acquis la stabilité matérielle pour que mon lieu de vie soit à ma convenance
- J'acquis la stabilité mentale pour me sentir bien et m'estimer à ma juste valeur
- Je créer un plan d'action sécurisé et ancré pour mon abondance
- Je mets tout en œuvre pour l'équilibre de ma vie

Nouvelle lune en Taureau:

Exercice 1 : Manifestation

On manifeste souvent grâce au chèque d'abondance lors de pleines lunes, mais la nouvelle lune en Taureau est un moment puissant pour cet exercice. Munissez-vous d'une feuille et d'un stylo vert pour la chance. Et écrivez ce que vous souhaitez comme si vous l'aviez déjà, écrivez votre gratitude également pour ce que vous avez déjà pour de vrai. Ensuite pliez la feuille et cachez-la quelque part ou enterrer-la en disant cette phrase : "J'attire à moi l'abondance et je remercie l'univers pour ce qu'il m'accorde".

Exercice 2 : "Hacker" son mindset

Pour faire simple, on va faire en sorte de minimiser la notion de manque pour ne pas la vibrer et que les énergies liées au manque n'interfèrent pas dans le processus de manifestation. C'est pas une mince affaire, mais on va faire comme si on avait déjà ce que l'on souhaitait. (Juste ne faites pas n'importe quoi avec votre thune non plus :)).

Si tu réclames un job en particulier, fais comme si tu l'avais déjà, visualise tes journées dans ce job, tes collègues, tes missions.

Si tu réclames l'amour, visualise ta relation idéale, les futurs projets. Et fais ceci peu importe ce que tu souhaites.

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- C'est un moment de repos et d'introspection, ne t'en demande pas trop lors de cette période
- C'est également un moment idéal pour poser tes pensées et projets à plat, planifier...

Pleine lune en Sagittaire:

Les énergies :

Cette pleine lune en Sagittaire, signe de grandeur, de voyage, de chance, d'expansion, de spiritualité, est le moment de constater (avec une connexion spirituelle) ce que l'on a tiré de nos voyages, de nos découvertes et de nos philosophies.

Journaling :

- Qu'ai-je appris de mes explorations géographie ?
- Qu'ai-je appris de mes explorations philosophiques ?
- Qu'est ce que ces explorations m'ont apportés ?
- Sur quel point suis-je en excès ?
- Quel désir d'expérience m'appellent désormais ?

Mantras :

- Je constate l'évolution que m'a apporté mes découvertes et explorations
- Je suis conscient.e de mes excès et je les corrige à mon rythme
- Je vis en adéquation avec mes nouveaux principes
- Je suis les envies de découverte de mon âme

Pleine lune en Sagittaire:

Exercice 1 : Danse intuitive

Mets une musique de ton choix et mets toi dans une salle où tu te sens à l'aise, le but est de laisser s'exprimer son corps. Au début ressens petit à petit la musique et le rythme initier les mouvements de ton corps. Puis fais grandir les gestes de ton corps au fur et à mesure jusqu'à sauter et tourner dans tous les sens. Puis constate la différence de ton état avant et après cette danse.

Exercice 2 : Rituel de bougie

Munis-toi d'une petite bougie bleu foncé et des herbes de ton choix parmi celles-ci : ail/ anis/ curcuma/ estragon. Tu peux soit rouler ta bougie dedans, soit mettre ces herbes autour de ta bougie allumée ou dans ton chaudron.

Allume la bougie en conscience et récite ta propre intention ou celle suivante : « En cette pleine lune, je laisse place à ma spiritualité, ma curiosité, ma liberté et mon exploration pour me guider » en plaçant les mains autour de la flamme. Et tu n'as plus qu'à laisser la bougie se consumer en conscience :)

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- Tu peux recharger tes pierres à la lumière de la pleine lune et les récupérer avant le lever du soleil
- Tu peux remplir un chèque d'abondance (exemple et documents à imprimer à la dernière page)

Nouvelle lune en Gémeaux:

Les énergies :

Cette nouvelle lune en Gémeaux, signe de communication, d'adaptabilité, d'intellect, de souplesse, d'assimilation, est le moment d'innover la communication, d'écrire, de renforcer les liens avec autrui et de trouver un nouveau sujet qui nous passionne à étudier.

Journaling :

- De quelle façon puis-je instaurer une nouvelle forme saine de communication ?
- Qu'ai-je envie d'étudier, d'apprendre, d'assimiler ?
- Quels potentiels liens ai-je envie de tisser ou de renforcer ?
- Quels sont mes passions du moment ?
- Que suis-je capable de transmettre au autres parmi mes connaissances ?

Mantras :

- Je créer une nouvelle façon adéquate de communiquer à mon image
- Je me nourris d'apprentissage et de connaissances en conscience
- Je transmet mes connaissances avec fierté et bienveillance
- Je tisse et renforce mes liens , mes unions avec joie

Nouvelle lune en Gémeaux:

Exercice 1 : Accusation vs ressenti

Il est parfois difficile de communiquer lorsque l'on est en désaccord ou en conflit, car on peut ressentir de la peine ou de la colère. Je vous propose une méthode.

On a souvent tendance à accuser l'autre en disant "« Tu m'as fait ça..” “ Tu m'as infligé ça...”. A la place vous allez le remplacer par : 1. Énonciation d'un fait, 2. Expression de mon ressenti, 3. Je fais une demande pour temporiser la situation .

Exemple : "Tu m'as rabaissé avec tes paroles méchantes et tu te remets pas en question" --> " Lorsque tu as dis [...], je me suis sentie rabaissée. J'aimerais que tu me l'exprime d'une manière plus confortable pour moi."

Exercice 2 : Méditation en plein air

Le Gémeaux étant un signe d'air, méditer au contact de cet élément peut être puissant. Prend ta posture méditative et prends trois grandes respirations. Visualise-toi sur un nuage, et sur ce nuage est écrit des mots-clés, le nuage a une couleur particulière, le ciel autour également, quel temps fait-il ? Notes toi bien tout ces éléments dans un carnet, recherche leur signification spirituelle et fais-en ta conclusion actuelle pour savoir où te diriger.

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- C'est un moment de repos et d'introspection, ne t'en demande pas trop lors de cette période
- C'est également un moment idéal pour poser tes pensées et projets à plat, planifier...

Pleine lune en Capricorne:

Les énergies :

Cette pleine lune en Capricorne, signe d'ambition, de sagesse, de réalisation, de réflexion et de méditation, est le moment de récolter les résultats de notre discipline durant ces 6 derniers mois. Qu'ils soient économiques, matériels, professionnels, personnel.

Journaling :

- Quels projets dont je suis fière ont été aboutis ?
- Comment je me sens dans ma réalité professionnelle ?
- Comment se manifeste mon abondance actuelle ?
- Quels sont les capacités que j'ai découverte sur moi ?
- Y-a-t-il eu des sources de stress, d'excès de travail qui ont été mise en lumière ?

Mantras :

- Je suis consciente des capacités que je ne soupçonnais pas avant
- Je suis fière de mes accomplissements et je les célèbre
- Je suis conscient.e de l'abondance que j'ai acquise et je la conserve
- Je travaille sur mes points de stress et d'excès et j'accuei le repos

Pleine lune en Capricorne:

Exercice 1 : Les couleurs de ma vie

Afin de se rendre compte de ce que l'on a accompli depuis la nouvelle lune en Capricorne. Nous allons sélectionner une couleur par accomplissement (même petit) et se dessiner sur le corps. Munis-toi soit de ta peinture à mettre sur toi, soit d'une feuille avec un corps qui te ressemble et tes feutres.

Sélectionne le plus de couleur possible et couvre ton corps d'une couleur à la hauteur de la valeur de l'accomplissement.

Tu peux être fière de toi.

Exercice 2 : Rituel de bougie

Munis-toi d'une petite bougie noire et des herbes de ton choix parmi celles-ci : laurier/ sauge/ bergamote/ cardamome. Tu peux soit rouler ta bougie dedans, soit mettre ces herbes autour de ta bougie allumée ou dans ton chaudron.

Allume la bougie en conscience et récite ta propre intention ou celle suivante : « En cette pleine lune, je laisse place à mon ambition, mon engagement, ma ténacité et ma sagesse pour me guider » en plaçant les mains autour de la flamme. Et tu n'as plus qu'à laisser la bougie se consumer en conscience :)

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- Tu peux recharger tes pierres à la lumière de la pleine lune et les récupérer avant le lever du soleil
- Tu peux remplir un chèque d'abondance (exemple et documents à imprimer à la dernière page)

Nouvelle lune en Cancer:

Les énergies :

Cette nouvelle lune en Cancer, signe de sensibilité, d'intuition, familial, d'imagination, de conscience, est le moment de prendre soin de notre foyer, de nos besoins émotionnels et de nos proches. Nous avons besoin d'amour.

Journaling :

- De quoi ai-je besoin émotionnellement parlant ?
- Que puis-je instaurer comme nouveau soin à mon foyer ?
- Comment puis-je m'occuper de ma famille tout en ne m'épuisant pas ?
- Comment puis-je m'occuper de moi-même, prendre du temps pour moi ?
- De quelle façon puis-je semer mon amour ?

Mantras :

- Je donne de l'amour autour de moi et à moi-même
- Je me protège et je protège ma famille, mon foyer
- Je donne à ma famille et mon foyer ce dont ils ont besoin avec plaisir et sans m'oublier
- J'identifie mes besoins émotionnel et je m'occupe de moi-même

Nouvelle lune en Cancer :

Exercice 1 : Apport de réconfort et d'amour

Je te propose de mettre en place quelques routines d'affection au sein de ton foyer, des choses qui te font du bien, et aux autres membres si tu es accompagné.e.

Exemple : -mots d'amour écrit tout les matins (pour soi ou pour autrui)

-regarder un film dans une ambiance cocooning avec boisson chaude et gourmandises (avec modération) 1 fois/semaine
-activité créative avec fond de musique

Ce que tu veux, le tout est de l'instaurer dans tes routines hebdomadaires.

Exercice 2 : Méditation dans l'océan

Installe toi confortablement, visualise toi plonger dans les profondeurs de l'océan et atterrir dans un bateau abandonné. Entres dans la salle de navigation, observe le tableau de bord, c'est le tien, celui de tes émotions, de ton intuition. Quand tu penses avoir fais le tour prend le temps de revenir à l'instant présent et te réveiller, pour noter ce que tu as vu sur ce tableau de bord et constater ce dont tu manquais pour reste à la surface.

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- C'est un moment de repos et d'introspection, ne t'en demande pas trop lors de cette période
- C'est également un moment idéal pour poser tes pensées et projets à plat, planifier...

Pleine lune en Verseau:

Les énergies :

Cette pleine lune en Verseau, signe de révolte, d'originalité, d'innovation, d'altruisme, de nouveauté, est le moment de renforcer nos liens déjà tissés et de constater ce que notre nouvelle conscience nous a apporté et nous a appris à discerner.

Journaling :

- Quel regard neuf ai-je adopté durant ces 6 derniers mois ?
- Qu'est-ce que cela m'a apporté ?
- Quels ont été les choses nocives et les attachement trop forts que j'ai entretenus et que je dois lâcher ?
- Comment ma conscience évolue-t-elle ?
- Comment puis-je la faire encore évoluer ?

Mantras :

- J'accueille de nouveau point de vue et ma nouvelle conscience
- Je me libère de ce qui me nuit et de ce à quoi j'ai été trop attaché
- Je fais constamment évoluer ma conscience
- Je renforce mes liens bénéfiques

Pleine lune en Verseau:

Exercice 1 : Exacerber ma différence, mon unicité

Tu vas devoir mettre en avant ce qui fait de toi une personne unique et l'exagérer et rester comme ça soit le temps de 24h soit te filmer et la garder constamment. Si c'est une particularité tu peux la maquiller pour la faire ressortir. Si c'est ton identité de genre, joue avec ses codes, inspire toi du drag. Si c'est ton style vestimentaire ou ta culture, fais appel à tout les clichés physiques et esthétiques. Le but étant de t'approprier ta différence et d'apprendre à l'aimer.

Exercice 2 : Rituel de bougie

Munis-toi d'une petite bougie violette et des herbes de ton choix parmi celles-ci : verveine/ citron/ estragon/ marjolaine. Tu peux soit rouler ta bougie dedans, soit mettre ces herbes autour de ta bougie allumée ou dans ton chaudron. Allume la bougie en conscience et récite ta propre intention ou celle suivante : « En cette pleine lune, je laisse place à mon unicité, mon altruisme, mon originalité et ma nouveauté pour me guider » en plaçant les mains autour de la flamme. Et tu n'as plus qu'à laisser la bougie se consumer en conscience :)

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- Tu peux modifier le tableau à ta guise
- Tu peux recharger tes pierres à la lumière de la pleine lune et les récupérer avant le lever du soleil
- Tu peux remplir un chèque d'abondance (exemple et documents à imprimer à la dernière page)

Nouvelle lune en Lion:

Les énergies :

Cette nouvelle lune en Lion, signe de générosité, d'esthétisme, de loyauté, d'autorité, d'affirmation, est le moment d'exprimer ce que nous aimons et ce que nous sommes et de commencer de nouveaux projets uniques en notre genre, ce qui nous passionne et nous fait briller.

Journaling :

- Quelles parties de moi ai-je envie de montrer au grand jour ?
- Quelles sont les choses que j'aime que j'ai envie d'exprimer ?
- Quels projets pourrait m'aider à explorer qui je suis vraiment ?
- Quelle passion ai-je envie de faire grandir ?
- Comment pourrait-elle me faire briller ?

Mantras :

- J'affirme qui je suis et ce que j'aime
- J'entreprend de nouveaux projets qui m'anime et me font briller
- J'explore davantage qui je suis à travers mes passions
- Je suis unique en mon genre et je le reste

Nouvelle lune en Lion :

Exercice 1 : Retour à mes rêves d'enfant

On est d'accord on à tous sorti des trucs plus ou moins fous quand on était enfant car on avait pas de limite, princesse, chasseur de dragon... et j'en passe. Mais parmi ces choses impossibles se cachent des choses qui elles sont réelles mais jugées inaccessible dans notre société. Par exemple, astronaute, archéologue, stars de cinéma, explorateur, etc... et aujourd'hui je voudrais que tu te souviennes de ce que tu voulais étant enfant pour pouvoir t'en rapprocher maintenant que tu es adulte, même un tout mini rapprochement suffit (jeu, vidéo chez soi...)

Exercice 2 : Faire de mon miroir mon allié

Se regarder dans le miroir peut être une épreuve pour beaucoup d'entre nous, alors je vous propose de pimper ce miroir :

- 1- Prend du papier découpé en petit et écris tes qualités dessus, n'hésite pas à utiliser les couleurs que tu aimes
- 2- Ajoutes des décorations à ton image (paillettes, dessins, rubans, stickers...)
- 3- A chaque fois que tu penses à une nouvelle qualité, ajoute la à ton miroir

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- C'est un moment de repos et d'introspection, ne t'en demande pas trop lors de cette période

Pleine lune en Poissons:

Les énergies :

Cette pleine lune en Poissons, signe d'intuition, d'empathie, d'émotion, de rêverie, de spiritualité, est le moment d'éclairer notre état intérieur, nos rêves, notre créativité et nos émotions. Nous constatons nos illusions et nous nous connectons davantage à nous-même.

Journaling :

- Comment je me sens intérieurement ?
- Quels sont les illusions auquel j'ai fais face ?
- Quelles sont mes émotions majeures ?
- Comment puis-je laisser ma créativité les exprimer ?
- Comment puis-je davantage me connecter à moi même ?

Mantras :

- Je constate avec douceur mon état intérieur
- J'accueille mes émotions telles qu'elles sont
- Je suis bienveillant.e envers moi-même et je me pardonne pour mes illusions
- Je laisse ma créativité exprimer mes émotions et ressentis

Pleine lune en Poissons:

Exercice 1 : Visualisation de ma charge

Prends soit des rubans, soit des cerceaux, soit des paillettes à coller, soit juste quelque chose comme du maquillage pour t'écrire sur le corps. Tu vas devoir lister tout ce dont tu te charge pour X ou Y raison, le noter sur ce que tu as choisi parmi mes propositions un à un, tu peux mettre différentes couleurs si tu souhaites. Le but est d'observer la quantité que tu t'inflige et de pouvoir faire le tri entre l'essentiel et le futile.

Exercice 2 : Rituel de bougie

Munis-toi d'une petite bougie bleu clair et des herbes de ton choix parmi celles-ci : lavande/ ail/ anis/ ciboulette. Tu peux soit rouler ta bougie dedans, soit mettre ces herbes autour de ta bougie allumée ou dans ton chaudron.

Allume la bougie en conscience et récite ta propre intention ou celle suivante : « En cette pleine lune, je laisse place à mon intuition, ma spiritualité, ma malléabilité et ma sensibilité pour me guider » en plaçant les mains autour de la flamme. Et tu n'as plus qu'à laisser la bougie se consumer en conscience :)

Rappel :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit

Nouvelle lune en Vierge:

Les énergies :

Cette nouvelle lune en Vierge, signe de réflexion, de service, de méthode, de discipline et d'exigence, est le moment de redonner un ordre plus prononcé pour nos habitudes et nos ressentis et prendre soin de soi. Que ce soit personnel ou professionnel.

Journaling :

- Quel nouvel ordre pourrais-je m'imposer pour être plus efficace quant à mes responsabilités ?
- Quel cadre pourrais-je me donner pour mieux accueillir mes émotions ?
- Comment pourrais-je prendre soin de mon corps ?
- De quelle manière dois-je m'occuper de mon foyer pour me sentir le mieux possible ?
- Quelle nouvelle résolution pourrais-je prendre pour mon bien ?

Mantras :

- Je remet sainement de l'ordre dans mon esprit
- Je remet de l'ordre matériel dans mon foyer pour mon bien-être
- J'accueille de nouvelles habitudes saines pour moi
- Je prends soin de mon corps et de ma santé

Nouvelle lune en Vierge:

Exercice 1 : Les mauvaises habitudes

Cet exercice il va être complètement fait à partir de ton feeling et ton analyse, car tu va devoir décrypter les mauvaises habitudes de ton quotidien qui entachent ta productivité, ta sérénité, ton ordre, ton équilibre, ton bien-être, ta détente. Poses tout ce que tu identifies à l'écrit. Maintenant identifie des choses que tu appliques déjà qui pallient à ces mauvaises habitudes, puis trouve de nouvelles solutions qui pourraient t'y aider encore plus. Ton but va être d'ancrer dans ton quotidien ces contres-mauvaises habitudes pour rester focus.

Exercice 2 : Le rangement

Tu vas identifier chez toi ou dans ton espace les endroits où tu ne t'y retrouves pas, qui sont tout le temps en bazar, ou ton "bordel organisé" et tu vas tout recommencer. Ouais on reprend du début tu enlèves tout et tu re-ranges tout. Peut-être que ça te paraît un peu bizarre comme exercice de pleine lune. Mais ton environnement influence ton état intérieur, alors plus il est rangé, propre et en ordre, mieux tu te sentiras. Et si quelque chose paraît rangé mais qu'il te dérange, c'est que c'est pas le bon type de rangement pour toi.

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- C'est un moment de repos et d'introspection, ne t'en demande pas trop lors de cette période
- C'est également un moment idéal pour poser tes pensées et projets à plat, planifier...

Pleine lune en Bélier:

Les énergies :

Cette pleine lune en Bélier, signe d'action, de force, d'impulsion, de franchise et de spontanéité, est le moment de récolter ce que notre fougue et nos aventures ont fait naître. D'être fière de ce que l'on a conquis.

Journaling :

- Quels sont les passions et aventures qui m'ont réveillé et appeler ?
- Qu'est ce que cela m'a apporté ?
- Quelles choses ai-je obtenu dont je suis fier.e ?
- Comment pourrais-je veiller à temperer mon côté impulsif ?
- Que puis-je accentuer pour atteindre d'autres objectifs ?

Mantras :

- Je suis mes envies et j'accueille les résultats qui vont avec
- Je suis fière de ce que j'ai obtenu de mes passions
- Je prends note de ce qui m'a mené là ou j'en suis pour les renforcer
- Je suis franc.e et honnête tout en tempérant mes excès

Pleine lune en Bélier:

Exercice 1 : Identifier mes vrais besoins alignés

En cette pleine lune il est aussi important de se recentrer sur notre essence même. L'exercice suivant va être un peu particulier mais te permettra de laisser passer seulement les pensées réellement importantes pour toi. Tu vas courir 10 min sur place, oui oui. Je t'explique : pendant un effort physique c'est la qu'on pense le moins car on se concentre le plus sur notre effort. Alors les pensées parasites ne viendront pas et tu pourras te concentrer sur l'essentiel en prenant note juste après l'exercice. Oui vous me détestez mais vous verrez c'est simple et efficace. (Ps : tu peux choisir un autre type d'effort physique si tu souhaites)

Exercice 2 : Rituel de bougie

Munis-toi d'une petite bougie rouge et des herbes de ton choix parmi celles-ci : piment en poudre/ fenouil/ gingembre/ menthe. Tu peux soit rouler ta bougie dedans, soit mettre ces herbes autour de ta bougie allumée ou dans ton chaudron. Allume la bougie en conscience et récite ta propre intention ou celle suivante : « En cette pleine lune, je laisse place à ma vitalité, mon énergie, ma spontanéité et ma force pour me guider » en plaçant les mains autour de la flamme. Et tu n'as plus qu'à laisser la bougie se consumer en conscience :)

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- Tu peux recharger tes pierres à la lumière de la pleine lune et les récupérer avant le lever du soleil
- Tu peux remplir un chèque d'abondance (exemple et documents à imprimer à la dernière page)

Nouvelle lune en Balance :

Les énergies :

Cette nouvelle lune en Balance, signe d'harmonie, de justice, d'amour, d'équilibre, de diplomatie, est le moment d'investir dans nos relations quelles qu'elles soient, de donner et recevoir ainsi que se lancer dans des activités artistiques.

Journaling :

- Quel type d'art m'intéresse, me fascine et lequel je souhaite essayer ?
- Comment puis-je exprimer mon art dans mon lieu de vie ou sur moi-même ?
- Dans quel relation je pense devoir m'investir en ce moment ?
- Est-ce que mes relations et domaines de vie sont équilibrées ?
- Quel accord avec autrui m'attire ?

Mantras :

- Je trouve ma manière artistique de faire ressortir ma personnalité
- J'inaugure un nouveau type d'art qui m'inspire et m'appelle
- Je m'investis dans les relations qui me font du bien et qui sont équilibrées
- Je met en place des accords qui m'intéressent et conviennent à tous les concernés

Nouvelle lune en Balance:

Exercice 1 : Peser le pour et le contre

Fais toi une liste des choses sur lesquelles tu t'interroges en ce moment, où tu es indécis.e, etc. Sur chaque chose que tu as énoncé tu va devoir faire une liste de pour et de contre. Si ça penche sur les pour, alors c'est une chose à entreprendre/à faire avancer. En revanche si ça penche sur le contre, c'est quelque chose à ne pas prioriser voir à supprimer dans ta vie.

Exercice 2 : Équilibrer mon quotidien

Tu prends ta journée de 24h , tu dois dedans classer : ton sommeil, ton travail, tes activités, tes moments détentes, tes repas, selon ta vision idéale. Tu leur mets un taux horaire ou un pourcentage comme tu veux. Maintenant tu fais pareil mais selon ta réalité actuelle. À quel point c'est proche ou éloigné ? Qu'est-ce que tu as besoin de modifier ? (Ps: la journée de 24h est une journée type moyenne, donc par exemple, 35h de travail dans la semaine ne vas pas se traduire pas 7h sur 5 jours mais 5h sur 7 jours, et si ça te perturbe trop, tu peux changer l'exercice en faisant ta semaine type moyenne)

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- C'est un moment de repos et d'introspection, ne t'en demande pas trop lors de cette période
- C'est également un moment idéal pour poser tes pensées et projets à plat, planifier...

Pleine lune en Taureau:

Les énergies :

Cette pleine lune en Taureau, signe d'affection, de douceur, d'abondance, d'art, est le moment d'observer le résultat de comment nous avons investi pour notre stabilité. Et d'en profiter de manière saine et gérée.

Journaling :

- Quels sont les résultats de ma gestion de ma stabilité durant ces 6 derniers mois ?
- Quelles ressources matérielles me conviennent aujourd'hui ?
- Quelles ressources immatérielles ai-je récolté ?
- De quelle manière en ai-je profité ?
- Etait-ce une manière saine pour moi de profiter de mes ressources ?

Mantras :

- J'accueille l'abondance que j'ai obtenu grâce à ma gestion et ma volonté
- Je profite de cette abondance récoltée de manière douce
- J'améliore ma gestion matérielle et immatérielle pour renforcer mon bien-être
- Je suis fière de mes ressources et je les renforce par la suite

Pleine lune en Taureau:

Exercice 1 : Ancrer son intention dans la matière

Choisis un objet qui a de la valeur à tes yeux, prends une feuille et un stylo vert, écris ton intention en conscience sur ce papier, prends ton objet et ce papier ensemble entre tes mains pendant 3 minutes. Récite ton intention, ou penses y simplement pour infuser son énergie dans ton objet. Une fois terminé, tu peux porter régulièrement cet objet ou le disposer à un endroit symbolique/puissant/ que tu utilise fréquemment.

Exercice 2 : Rituel de bougie

Munis-toi d'une petite bougie verte et des herbes de ton choix parmi celles-ci : basilic/ cannelle/ muguet/ clou de girofle. Tu peux soit rouler ta bougie dedans, soit mettre ces herbes autour de ta bougie allumée ou dans ton chaudron. Allume la bougie en conscience et récite ta propre intention ou celle suivante : « En cette pleine lune, je laisse place à mon affection, ma douceur, ma régularité et mon abondance pour me guider » en plaçant les mains autour de la flamme. Et tu n'as plus qu'à laisser la bougie se consumer en conscience :)

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- Tu peux recharger tes pierres à la lumière de la pleine lune et les récupérer avant le lever du soleil
- Tu peux remplir un chèque d'abondance (exemple et documents à imprimer à la dernière page)

Nouvelle lune en Scorpion :

Les énergies :

Cette nouvelle lune en Scorpion, signe de transformation, d'introspection, de mysticité, de secret et de destruction/construction, est le moment d'entamer une transformation en profondeur, concernant nos émotions et nos besoins primordiaux.

Journaling :

- Quels sont les choses que je pense devoir soigner intérieurement ?
- Comment pourrais-je transformer ce qui me ronge en force ?
- Dans mon intimité, qu'ai-je besoin de transformer pour que ce soit adéquat pour moi ?
- Quels protections ai-je besoin d'instaurer pour ma sécurité ?
- Quel plan dois-je instaurer pour mener à ma stabilité ?

Mantras :

- Je me protège intérieurement et extérieurement avec soin
- Je transforme les choses qui me nuisent en force et en leçon de vie pour rebondir
- Je guéri mes blessures intérieures en profondeur
- Je stabilise ma vie pour laisser intacte ma guérison

Nouvelle lune en Scorpion:

Exercice 1 : Transformation intérieure

Installe-toi confortablement en position de méditation, prends 3 grandes inspiration et expiration, visualise toi plonger dans ton ombre intérieure à la recherche des blessures qui t'assombrissent. Qu'est ce qui se montre à toi quand tu fais appel à ces blessures ? Et les parts d'ombres ? Ensuite fais appel au solutions lumineuse. Qu'est-ce qui se présente ? Une fois terminé prends note de tout ça pour passer à l'action.

Exercice 2 : Fixer de nouvelles limites puissantes

À partir de la blessure, fixe une limite qui t'es propre :

Blessure	→ Limite
Ex : j'ai été blessé par une blague qui m'a fait me sentir humiliée	Je demande à ce que ça ne soit pas reproduit pour mon bien-être et coupe court si ça arrive

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- C'est un moment de repos et d'introspection, ne t'en demande pas trop lors de cette période
- C'est également un moment idéal pour poser tes pensées et projets à plat, planifier...

Pleine lune en Gémeaux :

Les énergies :

Cette pleine lune en Gémeaux, signe de communication, d'adaptabilité, d'intellect, de souplesse, d'assimilation, est le moment de récolter les résultats de nos études, notre développement intellectuel, nos apprentissages et de nos interactions.

Journaling :

- Qu'est ce que mes apprentissages m'ont apporté de bénéfique ?
- À quel point je me suis développé intellectuellement ?
- Qu'est-ce que mes interactions m'ont apporté ?
- Quels ont été les résultats de tous ces apprentissages, leçons, échanges ?
- Ai-je envie de renforcer cela ?

Mantras :

- Je récolte les bénéfices de mes apprentissages
- Je prends note des leçons de mes échanges avec autrui
- Je constate mon évolution intellectuelle et j'en suis fier.e
- J'accepte le résultat et je renforce ce que je souhaite

Pleine lune en Gémeaux :

Exercice 1 : Identifier les tendances de ma communication

Ranges tes paroles récurrentes dans une des colonnes suivantes :

Violence banalisée	Ego	Sain

Pour les deux premières colonnes, essaie d'identifier les sources de ces paroles sans accuser qui que ce soit, simplement t'analyser toi.

Exercice 2 : Rituel de bougie

Munis-toi d'une petite bougie grise et des herbes de ton choix parmi celles-ci : citron/ clou de girofle/ cumin/ curcuma. Tu peux soit rouler ta bougie dedans, soit mettre ces herbes autour de ta bougie allumée ou dans ton chaudron.

Allume la bougie en conscience et récite ta propre intention ou celle suivante : « En cette pleine lune, je laisse place à ma pluralité, ma curiosité, mon adaptation et mon intellect pour me guider » en plaçant les mains autour de la flamme. Et tu n'as plus qu'à laisser la bougie se consumer en conscience :)

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- Tu peux recharger tes pierres à la lumière de la pleine lune et les récupérer avant le lever du soleil
- Tu peux remplir un chèque d'abondance (exemple et documents à imprimer à la dernière page)

Nouvelle lune en Sagittaire :

Les énergies :

Cette nouvelle lune en Sagittaire, signe de grandeur, de voyage, de chance, d'expansion, de spiritualité, est le moment de se diriger vers de nouveaux horizons (sens propre ou figuré), de voyager et de découvrir de nouvelles philosophie de vie.

Journaling :

- Quels sont les endroits que j'ai envie de découvrir qui m'appellent ?
- Quels sont les sujets intellectuels qui m'appellent ?
- Quels philosophie pourrait-je découvrir qui m'intéressent ?
- Comment puis-je élargir ma vision, ma façon de voir les choses ?
- Quels point de vue pourrais-je étudier et adopter ?

Mantras :

- J'entreprend des voyages qui appellent mon âme
- J'ouvre ma vision des choses et regarde la vie sous d'autres angles
- Je découvre des philosophies de vie et les adoptent
- Je fais grandir mon esprit chaque jour avec soin

Nouvelle lune en Sagittaire:

Exercice 1 : La destination qui m'appelle

Installe toi confortablement en posture de méditation, ferme les yeux, inspire profondément par le nez et expire par la bouche 3 fois. Visualise toi d'abord dans un endroit sombre, et traversant une porte qui t'emmène à un endroit que ton inconscient te montre, retiens le plus de détails possible de cet endroit. Une fois la méditation terminée, prends en note le maximum d'information et recherche à quel endroit tu trouveras le paysage qui s'en rapproche le plus. Il s'agit peut être de ton prochain voyage.

Exercice 2 : Transformation expansive

Installe toi confortablement en posture de méditation, ferme les yeux, inspire profondément par le nez et expire par la bouche 3 fois. Visualise toi plonger à l'intérieur de toi dans la partie de tes volontés inexplorées. Imagine un tableau de bord, gondolé et emprisonné par tes limites et tes blocages. Tu as une hache en main et frappe sur ces limites, elles ne t'appartiennent plus, disparaissent et laisse place à tes volontés inexplorée. Lorsque tu quitte la méditation, note tout ce que tu as vu/lu/senti/entendu au fil de la méditation pour en faire ta conclusion.

Quelques rappels :

- Tu peux choisir de faire un seul exercice ou les deux c'est toi qui voit
- C'est un moment de repos et d'introspection, ne t'en demande pas trop lors de cette période
- C'est également un moment idéal pour poser tes pensées et projets à plat, planifier...

Exemples de chèques d'abondance + chèques à imprimer page suivante :

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : INTÉGRALEMENT _____

A L'ORDRE DE : NOM PRÉNOM _____

SIGNATURE :



MERCI L'UNIVERS POUR TOUT CE
QUE TU M'APPORTES ET ME RENVOIE

PAYER
INTÉGRALEMENT

À : VILLE _____

LE : DATE _____

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : ABONDANCE ET AMOUR DE SOI _____

A L'ORDRE DE : NOM PRÉNOM _____

SIGNATURE :



MERCI L'UNIVERS POUR
L'ABONDANCE ET L'AMOUR DE MOI
QUE TU M'ACCORDES

ABONDANCE ET
AMOUR DE SOI

À : VILLE _____

LE : DATE _____

Mentions légales - Protection des contenus

Ce document est à la propriété exclusive de Mohaïel. Toute reproduction, diffusion, modification sans autorisation écrite est interdite. Usage strictement personnel.

Contenu protégé - tous droits réservés

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : _____
A L'ORDRE DE : _____
SIGNATURE : _____

À : _____
LE : _____

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : _____
A L'ORDRE DE : _____
SIGNATURE : _____

À : _____
LE : _____

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : _____
A L'ORDRE DE : _____
SIGNATURE : _____

À : _____
LE : _____

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : _____
A L'ORDRE DE : _____
SIGNATURE : _____

À : _____
LE : _____

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : _____
A L'ORDRE DE : _____
SIGNATURE : _____

À : _____
LE : _____

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : _____
A L'ORDRE DE : _____
SIGNATURE : _____

À : _____
LE : _____

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : _____
A L'ORDRE DE : _____
SIGNATURE : _____

À : _____
LE : _____

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : _____
A L'ORDRE DE : _____
SIGNATURE : _____

À : _____
LE : _____

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : _____
A L'ORDRE DE : _____
SIGNATURE : _____

À : _____
LE : _____

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : _____
A L'ORDRE DE : _____
SIGNATURE : _____

À : _____
LE : _____

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : _____
A L'ORDRE DE : _____
SIGNATURE : _____

À : _____
LE : _____

CHEQUE D'ABONDANCE - BANQUE DE L'UNIVERS

PAYER : _____
A L'ORDRE DE : _____
SIGNATURE : _____

À : _____
LE : _____

A toi de jouer !

Maintenant que tu as toutes les clés en main dans cet e-book pour t'aligner aux énergies lunaires, c'est-à-toi de te faire confiance et de te lancer !

Pour rappel, tu peux modifier les exercices/rituels/mantras/journaling à ta guise en fonction de ce que tu ressens juste pour toi. Ce que je te propose sont des premiers appuis, mais il ne faut pas que tu forces à suivre à la lettre ce que je te transmet ici.

Et si ça t'a plu, je t'invite à me suivre sur tous mes réseaux pour ne louper aucun contenu gratuit :

- Instagram : mohaiel.astro
- Tiktok : mohaiel.astro
- Facebook : Mohaïel

Enfin, si tu souhaites aller plus loin dans ton alignement, je t'invite à visiter mon site mohaiel.fr pour obtenir des prestations qui pourrait bien changer le cours de ta vie, et apprendre à te connaître réellement et profondément.