



Les Pies bavardes

Le rituel de la déesse



Contexte

Gagne en confiance en toi

Le manque de confiance en soi c'est « simplement » un manque de valorisation de soi-même.

C'est-à-dire que tu as l'impression que tu ne vauds rien, que tu n'es capable de rien.

Or c'est faux.

Dans ta vie, tu as fait des choses, pris des décisions qui ont été géniales ! Sauf que tu l'as oublié bien vite. Car le doute nous fait oublier ce qu'on sait faire ou qu'on a déjà fait ce qu'il faut dans telle situation.

Je te propose alors de faire le rituel de la déesse TOUS LES MATINS.

Kesako ?

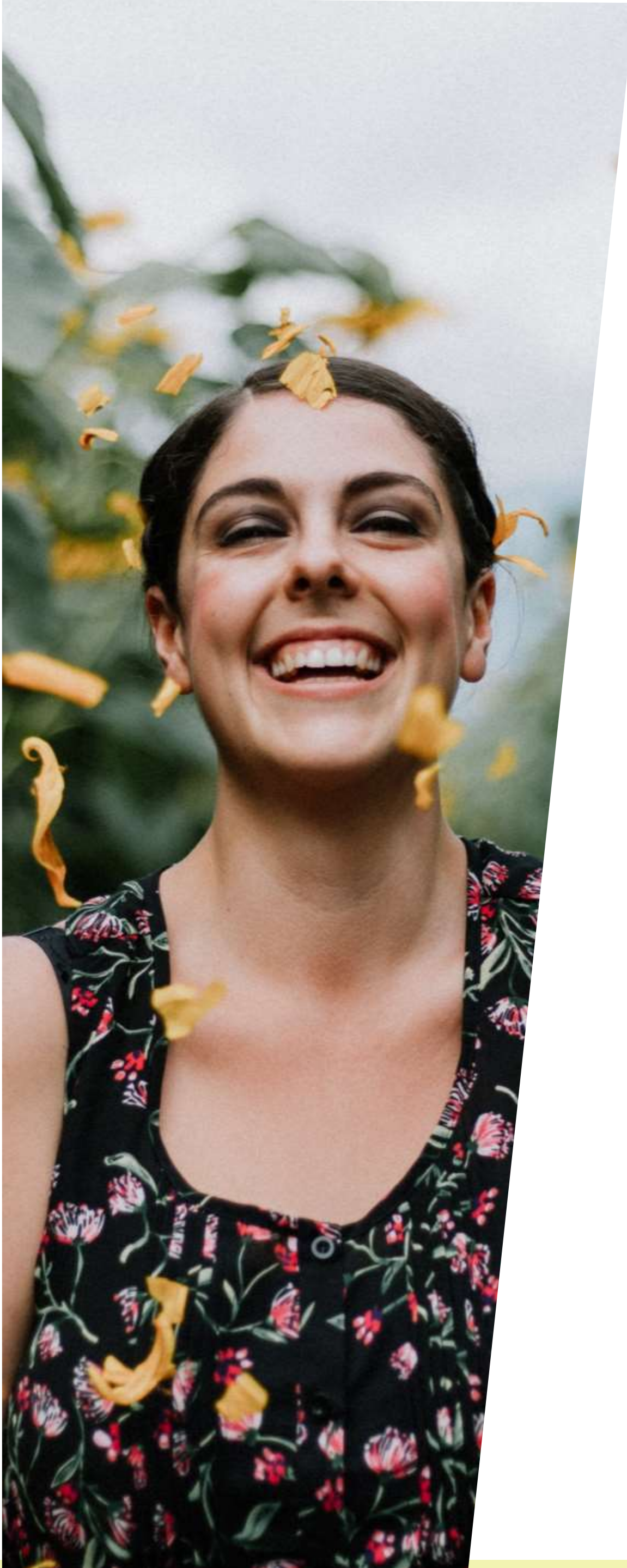
Et bien simplement un exercice pour se rappeler tout ce dont tu es fière et te reconnecter à ta propre puissance. Ça marche super bien, alors ne passe pas à côté !

Si tu ressens une résistance à faire cet exercice, c'est que tu as peur d'avoir confiance en toi, peur de changer et que les autres ne t'aiment plus si tu n'es plus une « victime » ou si tu n'as plus besoin d'eux.

Sauf que ce sont des croyances limitantes, les autres t'aimeront toujours.

Et quand bien même, ce qui compte le plus, c'est l'amour que tu te portes, et je pense que tu te kifferas en mode déesse, tu ne crois pas ? Alors GO !





Suis les étapes suivantes pour faire mettre en place ton rituel.

1

Dans un premier temps, tu vas lister tout ce dont tu es fière chez toi.

- Dans ce que tu es (généreuse, créative, empathique, ouverte d'esprit, etc),
- Ce que tu as fait (ta boîte, tes enfants, ta relation de couple que tu as construit, une super expo, voyager, etc),
- Et ce que tu as (de belles fesses, de beaux yeux, une belle maison, une super atelier, etc.

En gros, tu peux lister :

- Des actions (par exemple, oser se lancer, un événement que tu as surmonté, reprendre soin de toi, faire un métier qui te passionne, voyager, etc.)
- Des relations (par exemple, ton couple, ton environnement pro que tu as su te constituer, etc.)
- Des étapes importantes (par exemple, un déménagement, des enfants, etc.)
- Des parties de ton corps ou ton corps tout entier, tes cheveux, tes yeux, etc.
- Et d'autres choses comme être fière d'apprendre à t'aimer, de faire ce programme, etc.

Pour chaque actes, tu écris « Je suis fière de » et tu fais ta liste.

Au fil du temps et de tes nouvelles expériences, tu rallonges ta liste avec tes nouvelles fiertés.

2

Dans un second temps, tu vas te définir en un mot (ou groupe de mot) sans chercher à te juger et à te contrôler.

Ecoute ton intuition.

Par exemple, personnellement je me définis comme un esprit des bois. Certaines se définissent comme une lionne, une battante (mais essaye d'éviter cette notion de combat dans ton langage si tu peux, sinon ta vie sera toujours un combat), une fée, une optimiste, etc. Quand tu auras trouvé le mot ou groupe de mot qui te définit, intègre-le dans la phrase « Je suis une..... » et commence ton rituel de la déesse avec cette phrase puis continue avec ta liste de fierté.





3

Ensuite, tu vas te trouver une musique que tu adores et tu vas l'associer à ton rituel de la déesse. L'idéal serait une musique sans parole pour que tu puisses te concentrer. Sauf si ça ne te dérange pas.

4

Une fois ces 3 étapes faites, tous les matins prends ta feuille devant toi et installe-toi confortablement.

Prends 3 grandes inspirations pour te recentrer puis, lis ta feuille à voix haute en commençant par « je suis une..... » puis ta liste de tes fiertés.

TOUS LES MATINS !

Si tu n'as « pas le temps » (on l'a toujours mais il faut savoir faire de soi un priorité, quand on débute dans le rituel de la déesse, ce n'est pas forcément aisé), je t'invite aussi à t'enregistrer sur ton téléphone avec ta musique. Tu pourras alors t'écouter dans les bouchons ou en promenant le chien par exemple. Mais ne zappe pas ce moment pour se réconcilier avec toi et ta valeur.

Je t'invite aussi à écouter ton enregistrement **TOUS LES SOIRS** en t'endormant. Car lors de la phase d'endormissement, ton cerveau émet sur la fréquence Thêta. Il s'agit aussi de la fréquence de l'hypnose. Donc lorsque tu écoutes ton rituel de la déesse en t'endormant tu l'ancres dans ton subconscient ! Ce qui est très puissant !

Les Pies qui ont suivi ce rituel m'ont toutes dit qu'elles avaient senti un véritable changement en elle.

Un gain de confiance qui a fait qu'elles ont pu s'affranchir de l'avis des gens.

Plus elles faisaient ce rituel, plus elles le sentaient ! Elles ont appris à être leur propre source d'amour inépuisable. Mais surtout, comme elles se faisaient confiance, leur mari avait confiance en elles, ce qui a réduit els tensions de couple ! (C'est le double effet Kiss Cool haha !)

Alors go go go ! Et partage-nous tes transformations !

