



Rituel Bonhomme Allumette

But

- Se défaire des liens toxiques, bloquants ou entravants avec:
 - une personne (je veux me libérer de l'emprise de ma mère)
 - une situation (je souhaite arrêter la cigarette)
 - un concept (je veux me libérer du vertige)
 - etc.
- Processus de libération énergétique puissant
- Permet de se libérer du négatif d'une relation, sans altérer les cotés bénéfiques (donc peut être fait avec tous nos proches)

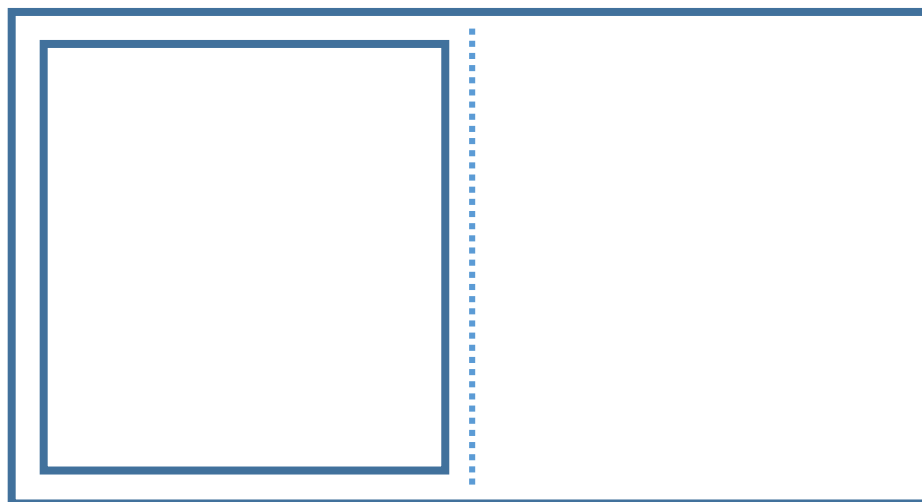
Matériel

- 1 stylo
- 1 feuille de papier à l'horizontale, la plier par le milieu



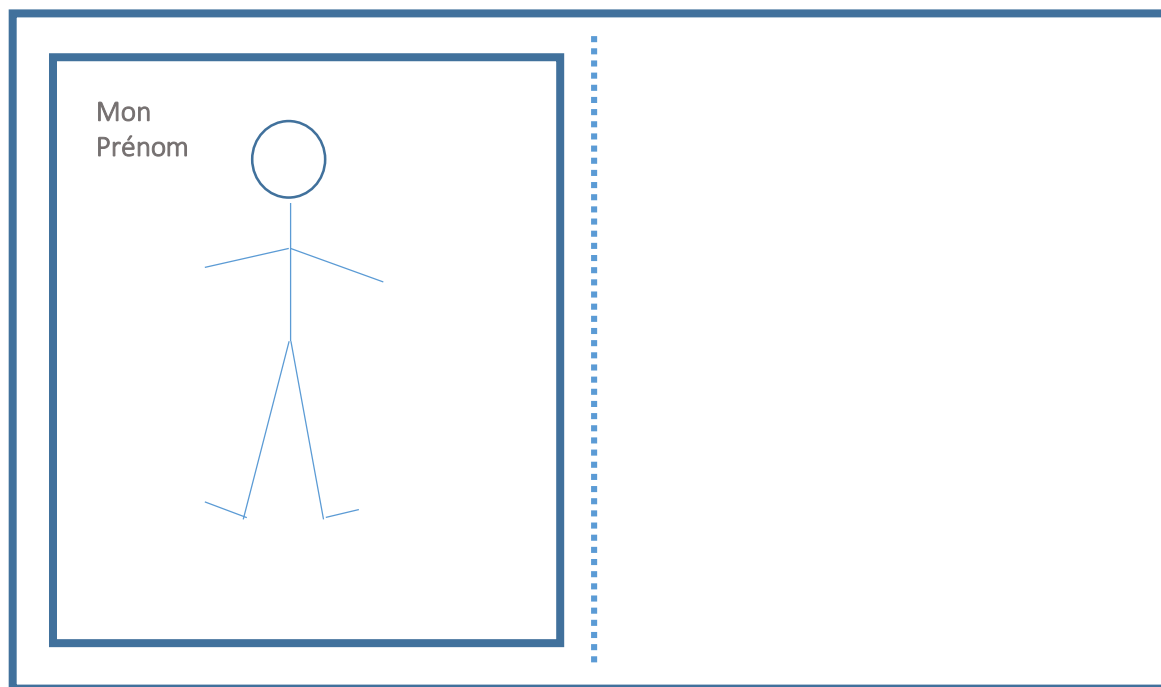
Dessiner

- Faire une marge (environ 1 cm) dans la moitié de gauche



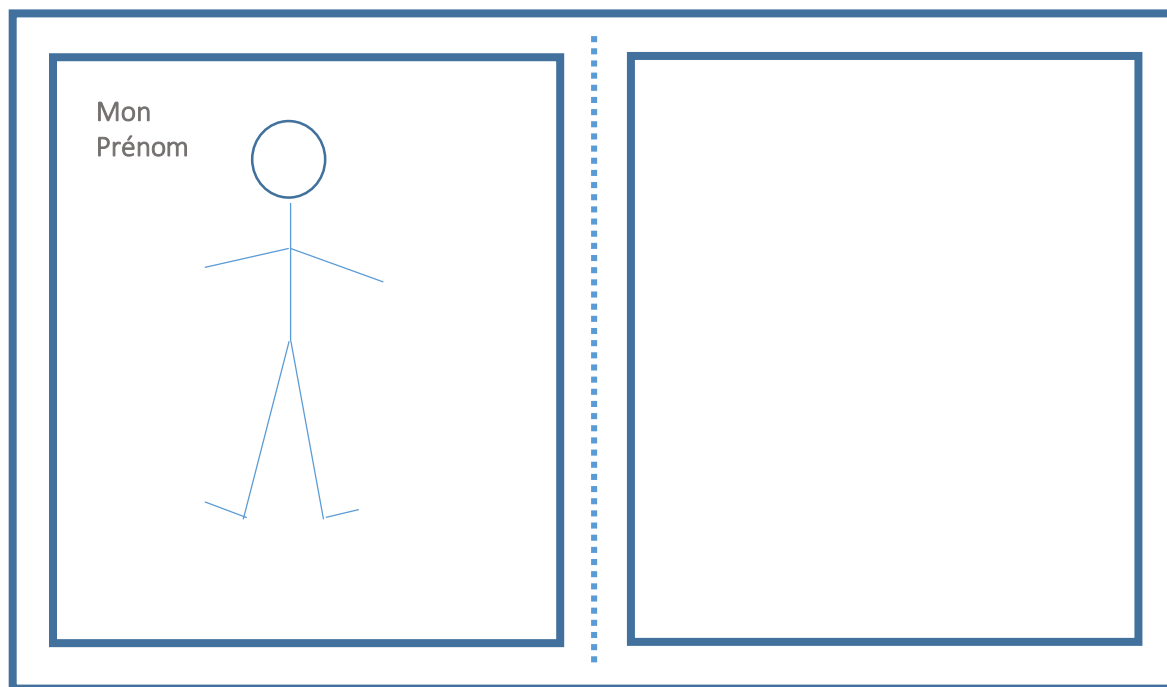
Dessiner

- Se dessiner sous la forme d'un bonhomme allumette ou bonhomme bâton (ne jamais utiliser de photo pour cet exercice)
- Mettre votre Prénom à vous



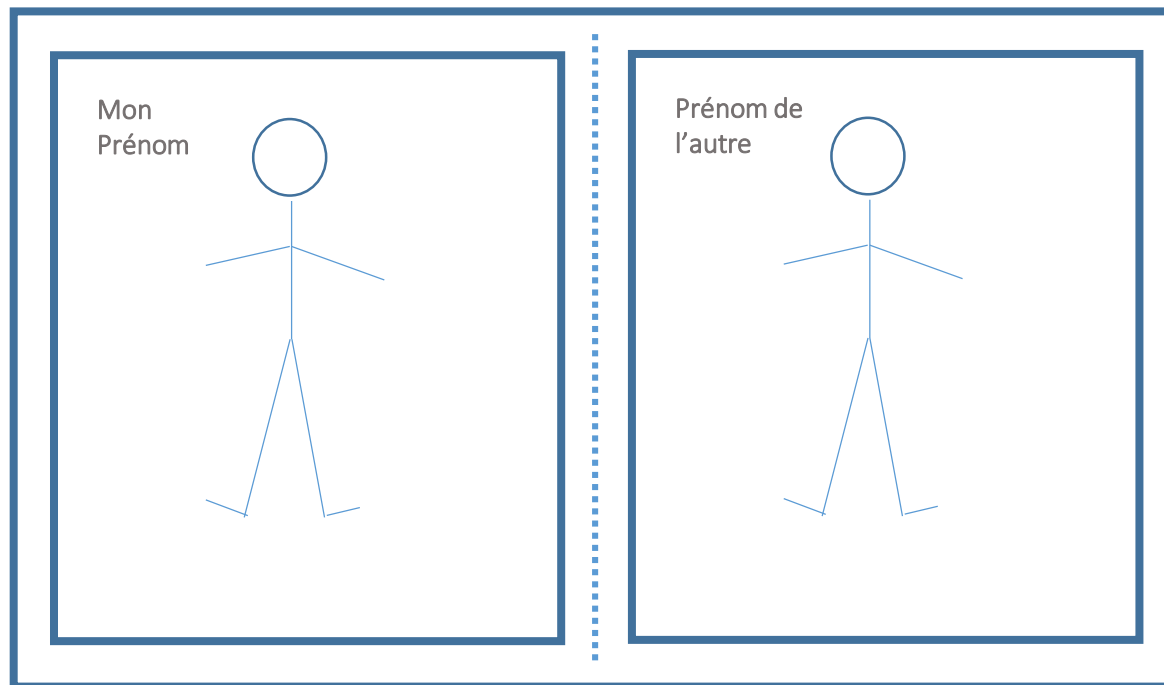
Dessiner

- Faire une marge (environ 1 cm) dans la moitié de droite



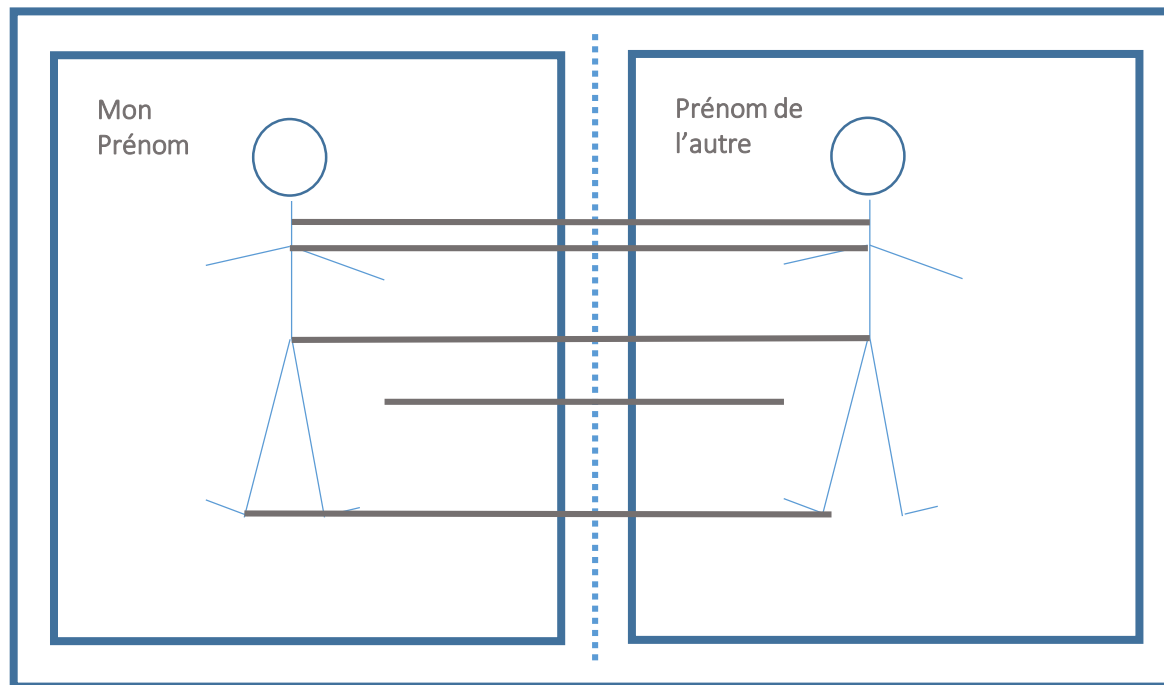
Dessiner

- Représenter l'autre personne (ou situation) dont on souhaite se libérer des liens toxiques
- Mettre son Prénom (si vous le connaissez. Si c'est un ancêtre non identifié, laissez juste le bonhomme allumette sans prénom)



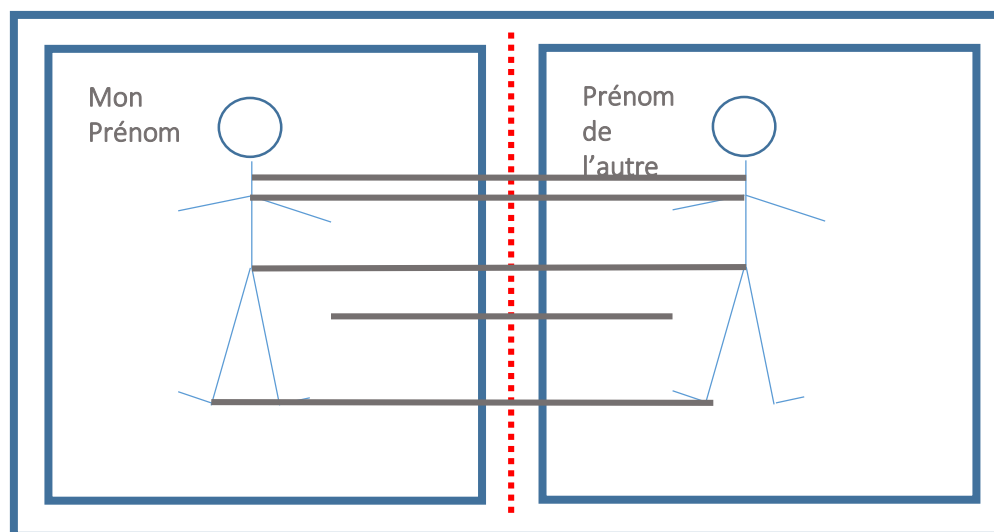
Dessiner

- Dessiner les liens toxiques (et uniquement ceux là) entre vous (exemple ci-dessous)
- Écoutez vos ressentis (si vous sentez maintenant une tension dans votre corps, c'est très probablement qu'il y a un lien qui démarre de cette zone de votre corps)



Défaire les liens

- Soyez centré sur vous, vos ressentis, vos émotions...
- Ressentez ce que le processus de libération va maintenant vous faire, à l'intérieur
- Déchirez le papier par le milieu (pointillés rouges)



Transmuter les liens

- Brulez les papiers grâce au pouvoir de transmutation du Feu (NB: respecter les précautions d'utilisation du feu)
- Ressentez les libérations en vous pendant que les papiers brûlent

Célébrer vos libérations

- Sentez la joie des libérations qui monte et célébrez-la comme il vous plaira

Instaurer du Positif

- Une fois libre des liens toxiques, créez une vision positive
- Inventez de nouvelles façons d'être, de faire ou d'avoir dans votre Vie, bénéfiques et favorables pour Vous (et ceux que vous aimez) !

Avant de terminer

- Il est possible que dans certains cas, il y ait nécessité de renouveler le processus rituel du bonhomme allumette. Ecoutez-vous et recommencez! 😊



Bons rituels!