

# FICHE RITUELS

## *Purifier l'énergie d'un lieu*

Pour alléger, harmoniser et recharger ton espace de vie ou de travail à faire régulièrement ou dès que tu ressens une lourdeur dans l'air...

### **AVANT DE COMMENCER**

- Choisis un moment calme
- Ouvre les fenêtres pour faire circuler l'air
- Centre-toi quelques instants, les pieds bien posés au sol
- Pose ton intention intérieure :  
*« J'ouvre un espace de purification et d'harmonisation dans ce lieu. »*

### **6 RITUELS SIMPLES ET PUISSANTS**

#### **1. Nettoyage physique**

« Le visible impacte l'invisible »

- Range, trie, dépoussiète
- Jette ce qui est cassé, inutile ou chargé de mauvais souvenirs
- Plus c'est clair, plus l'énergie circule

#### **2. Fumigation**

À faire avec prudence et dans un espace aéré

- Allume un bâton de sauge blanche, de palo santo ou un encens naturel
- Fais le tour de la pièce dans le sens des aiguilles d'une montre
- Insiste dans les coins, recoins, derrière les portes
- Répète une phrase d'intention :  
*« Je libère ce lieu de toute énergie stagnante ou disharmonieuse. »*

#### **3. Purification par le son**

- Utilise un bol tibétain, une cloche, ou tape doucement dans tes mains
- Le son "casse" les blocages invisibles
- Focalise-toi sur les zones "plus lourdes" (tu le sentiras)

#### **4. Sprays vibratoires**

Une alternative douce à la fumée

- Prépare ou achète un spray à base d'huiles essentielles (lavande, citron, pin...), hydrolats ou élixirs floraux
- Pulvérise autour de toi, dans les coins, sur les rideaux, le lit, les tapis...

#### **5. Bougie blanche**

- Allume une bougie avec une intention de clarté, de paix ou de présence
- Laisse-la brûler quelques minutes en toute sécurité
- C'est un phare énergétique, une lumière intérieure matérialisée

#### **6. Cristaux purifiants**

- Place une **tourmaline noire** à l'entrée pour filtrer les énergies denses
- Une **améthyste** ou un **quartz rose** dans ton espace de méditation ou ta chambre
- Pense à **les purifier régulièrement** (eau claire, fumigation ou au soleil/à la lune)

### **EN BONUS : ton coin sacré**

Crée un petit espace symbolique chez toi avec :

- une pierre
- une bougie
- une plante
- une carte d'oracle ou une citation inspirante

C'est ton **point d'ancre vibratoire**, un rappel visuel de ta paix intérieure.

### **CONSEIL FINAL**

Répète ces rituels **au moins une fois par mois**, et chaque fois que tu sens un « trop plein » émotionnel ou mental dans ton espace.

Tu peux aussi les adapter aux **changements de saison**, aux **pleines lunes**, ou après une visite chargée.

 *Ton lieu est vivant. Prends soin de lui, et il prendra soin de toi.*

— De coeur à coeur, Samantha (Podcast Echos du Coeur)