



LA BULLE DE LUMIÈRE DE PROTECTION

aide-mémoire pour accompagner le rituel



Libérationn'Aile
© Tous droits réservés

Rituel d'installation de la Bulle de Lumière

- 1 Avant de commencer, assure-toi de t'installer dans un endroit calme et serein. C'est un temps que tu prends pour toi et seulement toi.
- 2 Prends le temps de te recentrer. Si tu n'as pas ta propre technique, je t'invite à prendre 3 respirations conscientes. C'est important de toujours te recentrer afin d'être dans ton pouvoir personnel.

Mantra : Je suis protégé(e), je suis protégé(e), ceci est mon espace, seule la lumière peut y entrer.

- 3 Place tes mains devant ton cœur et répète le mantra en ouvrant tes bras au maximum. Consulte la vidéo pour savoir comment faire.
- 4 Lève tes bras en plaçant les mains au-dessus de ta tête et répète le mantra en ouvrant tes bras au maximum jusqu'à ce qu'ils soient ouverts à l'horizontale. Consulte la vidéo pour savoir comment faire.
- 5 Replace tes mains au niveau du cœur et visualise la bulle (ou le cocon) de lumière qui a été créée autour de toi. Elle est transparente afin que tu puisses voir à l'extérieur. Seule la lumière peut y entrer.
- 6 Ressens et visualise cet espace de lumière créé autour de toi en prenant 3 grandes respirations conscientes. Inspire la protection et expire la lumière dans ta bulle qui t'entoure.
- 7 Termine ce rituel en étant dans la gratitude d'avoir eu l'accompagnement des guides de lumière.

Aide-Mémoire

la Bulle de Lumière au quotidien

Quand tu ressens le besoin de te protéger, il est le temps d'installer la bulle de protection.

- 1 Prends le temps de te recentrer. Si tu n'as pas ta propre technique, je t'invite à prendre 3 respirations conscientes. C'est important de toujours te recentrer afin d'être dans ton pouvoir personnel.
- 2 Lors des premières fois, afin de faire équipe avec ton mental, ferme tes yeux momentanément et place tes mains au niveau de ton cœur.
- 3 Visualise la bulle de lumière qui se crée autour de toi et par le fait même la noirceur qui la quitte. Tu ressens de plus en plus une forme de légèreté qui s'installe dans ton cœur.
- 4 Prends une grande respiration et remercie-toi de t'être occupé(e) de toi en te protégeant des énergies malveillantes.
- 5 La bulle de lumière de protection est maintenant installée autour de toi.

Libérationn'Aile

www.liberationnaile.com © 2018 - 2022