



## ■ La Douche Énergétique ■

La douche énergétique est un rituel simple et puissant pour libérer les énergies lourdes et retrouver légèreté et clarté intérieure. Elle agit comme un nettoyage subtil, harmonisant ton corps, ton esprit et ton aura.

### ■ Le rituel :

Sous la douche, imagine que chaque goutte d'eau est une lumière pure descendant du ciel. Laisse-la glisser sur ton corps en visualisant qu'elle emporte avec elle toutes les tensions, les pensées négatives et les énergies qui ne t'appartiennent plus.

### ■ L'intention :

Tu peux répéter doucement :

*« Je me libère de tout ce qui ne m'appartient pas. Je me purifie et je retrouve mon équilibre. »*

### ■ L'harmonisation :

Une fois nettoyé(e), ressens cette énergie neuve circuler en toi. Tu peux poser l'intention d'être rempli(e) de lumière, d'amour et de paix intérieure.

### ■ Petit plus :

Tu peux renforcer cette pratique en portant ensuite un bracelet purifié ou une pierre protectrice comme la labradorite, la tourmaline noire ou le quartz rose.

■ *Offre-toi ce moment comme un soin d'amour à toi-même, une reconnexion à ton énergie originelle.*

— Edith Gogendeau, L'Énergie Angélique