



# Nouvelle lune du 8 avril

## Rituel de l'infolette

### Agir en conscience

La recherche de l'acte juste est un entraînement.  
Et pour s'entraîner, **prenons un acte isolé.**

#### **Pensez à quelque chose que vous devez faire demain :**

Notez cet acte (ex : appeler le dentiste, envoyer ce courrier, rédiger ce rapport, faire les courses, acheter ce livre, m'inscrire à un stage de...)

#### **Prenez le temps de réfléchir à cet acte :**

Quelle est l'intention en amont. Quel est le pourquoi profond de cet acte (exemple : si je dois appeler le dentiste, c'est que je souhaite entretenir la santé de mes dents, prendre soin de moi, témoigner de l'amour à mon corps, témoigner de l'amour aux autres en leur offrant un beau sourire...)

#### **Imprégnerez-vous de ce pourquoi**

Maintenant, pensez à l'acte en lui même et visualisez-vous en train de le faire, avec le sens profond, la joie que vous avez mis dans votre pourquoi.

#### **Au moment juste, passez à l'acte.**

Une fois que c'est fait, **notez vos remarques sur la différence** entre poser cet acte en conscience et un acte de manière automatique, parce "qu'il faut".

Sans nécessairement reproduire tout le protocole par écrit à chaque fois, **centrez-vous** désormais plus souvent et plus profondément sur votre pourquoi lorsque vous agissez.