



Nouvelle lune du 2 octobre

Rituel de l'infolette

Je retrouve toute ma puissance personnelle

1

J'identifie la source de stress

Quelle personne ou situation m'a récemment poussé hors de ma zone de confort, que ce soit en me stressant, me challengeant, ou en me perturbant ?

2

Je décris objectivement la situation

Je décris de manière factuelle ce qu'il s'est passé avec cette personne ou dans cette situation, sans jugements ni interprétations. Je reste dans les faits.



Nouvelle lune du 2 octobre

Rituel de l'infolette



3

J'explore mes ressentis

Dans cette interaction, qu'ai-je réellement ressenti ? Comment cette personne ou situation m'a-t-elle fait me sentir ? Je prends un moment pour identifier et nommer précisément mes émotions : frustration, colère, anxiété, tristesse, confusion...

4

Je clarifie mes besoins

Comment aimerais-je être respecté(e) et écouté(e) dans cette situation similaire ? Quelles sont mes attentes en termes de communication et de reconnaissance ?

5

Ancrer le respect de soi

J'intègre ces ressentis et besoins en visualisant des interactions idéales où je suis pleinement écouté(e) et respecté(e). Je prends conscience de la façon dont cela m'aide à retrouver ma puissance intérieure et à m'affirmer sereinement dans mes relations.

