



ROUTINE SACRÉE

Corps – Âme – Émotions

Isabelle VIEIRA

✨ Le rituel quotidien pour nourrir la jeunesse de ton être

Ce rituel n'est pas un devoir.
C'est un espace sacré que tu te donnes.
Une respiration dans le vacarme.
Un retour à l'essentiel : toi.

Tu peux le vivre en 15 minutes, ou l'étirer selon tes besoins.
Tu peux le lire, l'écouter ou simplement le ressentir.

Plus tu l'honores avec régularité, plus il devient **un champ de régénération, de réconciliation et de rayonnement.**



1. Le Corps – Honorer ton temple vivant

Chaque jour, ton corps porte ton histoire, ton énergie, tes élans et tes fatigues.
Tu lui demandes beaucoup. Et souvent, tu l'oublies.

Commence par lui offrir ta **présence pleine.**

Rituel :

- Bois un verre d'eau lentement, en le remerciant.
- Étire ton dos, tes bras, ton visage... doucement, avec amour.
- Masse une partie de ton corps qui a besoin de chaleur.
- Pose tes mains sur ton cœur et respire profondément trois fois.
-

Affirmation vibratoire :

*Mon corps est mon premier lieu sacré.
Je le choisis comme allié.
Je l'écoute. Je l'aime. Je l'habite pleinement.*

2. L'Âme – Écouter la voix de ton essence

Ton âme n'attend pas que tu sois parfaite.
Elle attend que tu t'arrêtes.
Elle parle dans les espaces de silence, dans l'intuition douce, dans les élans du cœur.

Rituel :

- Ferme les yeux. Place une main sur ton ventre, l'autre sur ton cœur.
- Dis intérieurement : *"Aujourd'hui, je choisis..."*
- Laisse une intention s'imprimer. Même simple : la douceur, la vérité, la confiance...
- Visualise une lumière douce en toi, au centre de ton cœur, qui grandit à chaque souffle.

Affirmation vibratoire :

*Je suis reliée à quelque chose de plus vaste.
Mon âme me guide, me parle, me soutient.
Aujourd'hui, je l'écoute.*



3. Les Émotions – Accueillir ton monde intérieur

Tes émotions ne sont pas faibles.

Elles sont la **preuve vivante que tu ressens, que tu es en mouvement, en humanité.**

Les refouler t'éteint. Les écouter te révèle.

Rituel :

- Demande-toi : *“Comment je me sens aujourd’hui, vraiment ?”*
- Respire avec la réponse. Elle peut être floue ou claire, mais elle est toujours juste.
- Pose la main sur la partie de ton corps qui semble réagir.
- Dis-lui : *“Tu as le droit d’être là. Je t’entends. Je t’aime.”*

Affirmation vibratoire :

Je ne me juge plus pour ce que je ressens.

J’embrasse la totalité de mon humanité.

Chaque émotion m’ouvre un passage vers plus d’amour.



PHRASE D’INTÉGRATION FINALE

Lis-la chaque jour comme un ancrage sacré :

**Je ne suis pas ici pour me perdre dans les exigences extérieures.*

Je suis ici pour rayonner depuis mon axe.

En prenant soin de mon corps, je reviens dans la matière.

En écoutant mon âme, je touche l’invisible.

En accueillant mes émotions, je guéris ce qui doit l’être.

Et ainsi, je révèle la jeunesse véritable :

Celle qui ne dépend pas de l’âge,

*Mais de la lumière qui circule librement en moi.**

Magnifique Journée .