



Bloom Hypnose

5 rituels pour se reconnecter à soi

Ton mini-guide
pour revenir à l'essentiel



Introduction

Bienvenue dans ce mini-guide conçu pour t'aider à revenir à l'essentiel : toi-même.

Dans un monde qui va toujours plus vite, il est précieux de s'offrir des instants de pause, d'ancrage, de présence. Ces 5 rituels simples et puissants peuvent être intégrés dans ton quotidien pour cultiver la connexion à ton monde intérieur.



1- Rituel du matin

L'ancrage en conscience

Chaque matin, avant même de regarder ton téléphone...

- Assieds-toi quelques minutes au bord de ton lit ou sur un coussin.
- Ferme les yeux. Inspire profondément. Expire lentement.
- Pose mentalement cette question : "De quoi ai-je besoin aujourd'hui pour me sentir bien ?"
- Laisse venir une réponse. Un mot, une sensation, une image.
- Garde ce mot comme une boussole intérieure pour ta journée.



Durée : 3 à 5 minutes



2 - Rituel du cœur : L'auto-compassion

Dans la journée, en cas de stress, de doute, de fatigue...

- Pose ta main sur ton cœur.
- Respire profondément.
- Répète doucement, à voix haute ou intérieurement :
- "Je fais de mon mieux. C'est assez. Je m'accueille tel-le que je suis."



Ce rituel agit comme une caresse pour le système nerveux.



3. Rituel du corps :

Le scan corporel intuitif

Le soir ou à tout moment où tu veux te recentrer.

- Allonge-toi confortablement.
- Ferme les yeux.
- Fais voyager ton attention dans chaque partie de ton corps, des pieds jusqu'à la tête.
- Observe les sensations sans juger. Respire dans les zones de tension.
- Termine en posant cette phrase : "Je suis ici. Je suis en paix avec ce qui est."



4. Rituel d'écriture :

Le carnet miroir

Avant de dormir ou en début de journée.

- Prends ton carnet.
- Note librement ce que tu ressens, sans filtre.
- Tes pensées, émotions, envies, besoins...
- Puis termine par cette phrase :
"Aujourd'hui, je choisis de me reconnecter à moi."



Cet espace devient un miroir de ton monde intérieur, jour après jour.



5. Rituel lunaire :

Intention et lâcher-prise

À faire lors de la nouvelle lune ou pleine lune (ou quand tu ressens un cycle intérieur).

- Crée une petite ambiance sacrée (bougie, musique douce, encens...).
- Écris une intention claire ou ce que tu souhaites libérer.
- Ferme les yeux et visualise-toi déjà aligné·e avec cette intention ou allégé·e de ce poids.
- Termine par un geste symbolique : brûler le papier, souffler lentement pour vider l'air de tes poumons avant de reprendre une bonne inspiration...



Un moment de connexion à plus grand que soi, et à son essence profonde.



Tu veux aller plus loin ?

Ces rituels sont des portes d'entrée vers toi-même.

Pour explorer plus en profondeur ce lien à toi, l'hypnose peut être un magnifique compagnon de route. Je t'accompagne avec douceur à chaque étape de ton voyage.

Beatrice.



bloom_reims_hypnose



www.bloomreims-hypnose.fr