



## REPREND TON POUVOIR CRÉATEUR ET MATÉRIALISE TES RÊVES

### RÉALISE TON AUTEL ET DEVIENS LA FEMME MÉDECINE DE TES RÊVES

#### POUR RÉALISER TON AUTEL TU AS BESOIN DE :

- Un tissu (forme circulaire) couleur blanc, rouge ou violet. Il peut y avoir quelques motifs mais s'il est uni c'est mieux
- Une photo de toi récente. Cela peut être une photo imprimée sur du papier.
- Une bougie neuve (blanche, rouge ou violette)
- Un bâton d'encens
- Ta coupelle avec tes cendres dedans (Live 1 et Live 2)
- Ta liste des mérites (Live 2)
- Ta liste de ce qui te rend unique (Live 3)
- Ta bouteille d'eau ou verre d'eau (Live 4)

#### COMMENT DISPOSER TON AUTEL :

- Dispose le tissu dans un endroit dans ta maison (évite l'ouest). Nettoie physiquement ce lieu. C'est sur ce tissu que tu vas déposer le reste des objets (sauf la boîte d'allumette)
- Dispose la photo de toi au centre du tissu.
- Mets la bougie au centre également
- Et dispose le reste de tes objets sacrés (listes, bouteille, coupelle) sur ton autel
- Munis toi d'une boîte d'allumette ou briquet et écoute la méditation « active ton autel ».

#### TEMPS :

Active ton autel pendant 21 jours consécutifs (10 minutes environ en écoutant l'audio « active ton autel»). Si tu oublies un jour alors recommence depuis le 1er jour. L'audio est mis à ta disposition pour te guider uniquement. Si tu te sens d'utiliser tes propres mots et de ne plus écouter l'audio, n'hésite pas à le faire seule.

#### LIEU :

Idéalement l'autel doit se situer à un endroit visible uniquement par toi. Fais en sorte que personne ne touche ton autel. Si tu voyages alors tu peux emporter tes objets sacrés et ton tissu dans une boîte et réorganiser ton autel à chaque fois. Si tu ne veux que personne ne voit ton espace sacré alors range le dans une boîte et ressors le à chaque fois que tu l'activeras uniquement.

#### EAU :

Si ton eau se termine, alors tu peux rajouter de l'eau dans cette même bouteille en prenant soin d'en laisser toujours



## REPREND TON POUVOIR CRÉATEUR ET MATÉRIALISE TES RÊVES

au moins un fond. Cette eau est porteuse d'information que tu lui as donnée lors du Live 4 et redonnera l'information à l'eau que tu ajoutes.

### **BOUGIE :**

Utilise une bougie neuve pour l'activation de ton autel. Laisse-la allumée tout le temps de l'activation. Une fois l'activation terminée tu peux éteindre ta bougie. Si ta bougie se termine, utilise la même flamme que ta bougie initiale pour allumer une autre bougie et ainsi faire la transition.Q

Une fois les 21 jours terminés :

Lorsque tu as fini ton autel pendant les 21 jours tu peux remettre les objets à un endroit de ton choix et les cendres les remettre à la terre en conscience.

### **Partage une photo de ton autel sur le groupe des thérapeutes éveillées <3**

*Ceci est de la propriété de Claire Martel, Eveil au sacré. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite.*