



Rituel de fin d'année!

par Céline Arsenault

Naturopathe agréée, conférencière, auteure et inspiratrice

Aucun vent n'est favorable pour celui que ne sait où aller ...

Depuis longtemps dans ma famille, nous avons l'habitude de faire un rituel pour le Nouvel An qui s'amorce. En fait, nous écrivons tout simplement nos *destinations* pour l'année qui vient. C'est si simple, agréable et efficace...

Il suffit de vous procurer un petit cahier réservé à cet effet qui servira année après année, et ensuite de vous préserver un espace temps (une heure ou deux) en toute tranquillité où vous êtes seul avec vous-même. Profitez-en pour vous offrir une belle ambiance (musique, chandelle, tisane, café, verre de vin, etc.) puisque vous vous souhaitez sûrement le meilleur en 2018 !

Je vous invite ensuite à noter avec un crayon (et non sur le portable) votre alignement pour le Nouvel An comme si c'était déjà accompli. Le but étant d'écrire dans l'affirmatif *sans j'aimerais que ni aucun souhait*.



Voici des exemples :

- Je suis calme et enjouée, positive envers la vie.
- Je vis une relation saine et aimante avec mes enfants, ma famille, mes collègues de travail.
- J'ai une vie amoureuse équilibrée, respectueuse et épanouissante.
- J'ai trouvé la maison de mes rêves à un prix parfait pour mon budget.
- J'ai trouvé un logement tranquille, sain et abordable qui correspond à tous mes besoins actuels.
- J'ai atteint mon poids santé et je me sens bien dans mon corps.
- Je ressens beaucoup de joie et de satisfaction à cultiver mon potager.

Plus vous écrirez, plus des idées précises vont venir dans votre tête. Terminez ensuite avec une phrase de gratitude bien sentie envers la générosité de la Vie. Signez votre texte et rangez-le pour un an!

En faisant cela vous donnez une direction claire à votre *GPS intérieur* et il travaillera pour vous, pour vous conduire à bon port. L'an prochain, relisez ce que vous avez écrit et annotez ce qui s'est réalisé ou non.

Pourquoi certains objectifs ne se sont pas réalisés selon vous? Avez-vous pris les actions nécessaires pour manifester ce que vous souhaitez vivre? Vous êtes-vous donné des étapes réalistes dans vos objectifs ?

Ensuite, écrivez à nouveau vos destinations pour l'année qui vient. Vous prendrez plaisir à préciser vos priorités dans la vie et vous ressentirez une grande joie de les voir se réaliser d'une manière souvent inattendue!

Bon rituel et Bonne Année!



Céline Arsenault

Naturopathe agréée, auteure, conférencière et inspiratrice

Mieux la connaître : celinearsenault.ca

Consultez mon livre **Guide de soins naturels pour la famille** sur celinearsenault.ca pour en découvrir davantage sur les habitudes de vie favorisant la santé.

