



Discutez avec la version de vous-même qui existera dans six mois.  
Action : demandez-lui ce que vous devriez faire aujourd'hui. Cela aide votre cerveau à prendre des décisions alignées avec vos objectifs à long terme.



Placez un verre d'eau près de votre lit et demandez de la clarté pour vos rêves avant de dormir.  
Pourquoi : l'eau agit comme un conducteur pour vos intentions pendant que votre subconscient traite les informations durant la nuit. Vous pourriez vous réveiller avec des solutions inattendues.



Si vous sentez « lourd » après avoir côtoyé quelqu'un, lavez-vous les mains ou prenez une douche.  
Action : utilisez l'eau comme un purificateur littéral et énergétique pour réinitialiser votre système nerveux.



Ecrivez ce que vous souhaitez manifester ou libérer sur une feuille de laurier et brûlez-la.  
Pourquoi : le cerveau réagit aux rituels ; l'acte de confier quelque chose au feu signale au subconscient que vous êtes sérieux dans votre démarche.

**Parler à haute voix à son « soi futur »**

6

7

**S'excuser auprès de son « enfant intérieur »**

Regardez-vous dans le miroir et demandez pardon à la version plus jeune de vous-même pour les moments où vous ne l'avez pas protégé ou où vous l'avez abandonné.

Effet : cette pratique puissante aide à libérer la honte stockée dans le corps depuis des années.



[carmenagraph.com/zines](http://carmenagraph.com/zines)



Un zine créé et illustré par



## Sept habitudes woo-woo qui font vraiment du bien

**Le verre d'eau au chevet pour la clarté**

**Le nettoyage énergétique par l'eau**

**Brûler des feuilles de laurier avec des intentions**

**Parler à ses organes comme à des entités distinctes**

Considérez votre estomac, votre cœur ou votre système nerveux comme ayant leur propre sagesse.

Action : demandez-leur directement ce dont ils ont besoin et apprenez à écouter les réponses que votre corps vous envoie.

**Pratiquer la gratitude avant la libération**

Qu'il s'agisse d'une relation, d'un emploi ou d'une ancienne version de vous-même, dites « merci » avant de laisser partir.

Pourquoi : la gratitude complète le cycle émotionnel, permettant au système nerveux de relâcher prise plus facilement.

