



DÉFI AVRIL 26



SYMBOLIQUE : NETTOYAGE

JE LIBÈRE CE QUI M'ENCOMBRE.
MON ÉNERGIE EST PRÉCIEUSE.

VirginieAélavie énergéticienne
<https://substack.com/@aelavie>

● ● ● Pourquoi cela touche plus la Lune Rouge

La Lune Rouge, c'est celle qui porte,
qui tient, qui est forte mais qui est épuisée.
En avril, elle fait le tri, elle lâche ce qui
l'encombre et elle protège son énergie.

LES 4 DÉFIS HEBDOMADAIRES :

□ SEMAINE 1 : Faire le tri
dans mes engagements

□ SEMAINE 2 : Dire non à
une demande qui ne
me convient pas

□ SEMAINE 3 : Lâcher une
responsabilité qui ne
m'appartient pas

□ SEMAINE 4 : Ranger un
espace qui symbolise un
encombrement intérieur





DÉFI MARS 26



SYMBOLIQUE : RENAISSANCE

LES 6 QUESTIONS POUR LIBÉRER TON ÉNERGIE

À te poser chaque soir (5-10 minutes)

1. Aujourd'hui, à quel moment je me suis sentie épuisée ?
2. Qu'est-ce que je porte pour les autres que je pourrais lâcher ?
3. Aujourd'hui, ai-je dit oui alors que mon corps criait non ?
4. Qu'est-ce qui m'a donné de l'énergie aujourd'hui ?
5. Qu'est-ce qui m'a vidée aujourd'hui ?
6. Si je pouvais lâcher une chose qui m'encombre en ce moment, ce serait quoi ?

CONSEIL : Réponds honnêtement. Sans te juger. C'est un espace pour toi. Tu peux écrire dans un carnet, dans les notes de ton téléphone, ou juste y réfléchir en silence. L'important, c'est de voir ce qui t'encombre pour pouvoir le lâcher.