

JOURNAL DE LA PLEINE LUNE

INITIATRICE REBELLE ET IRRÉVÉRENCIEUSE

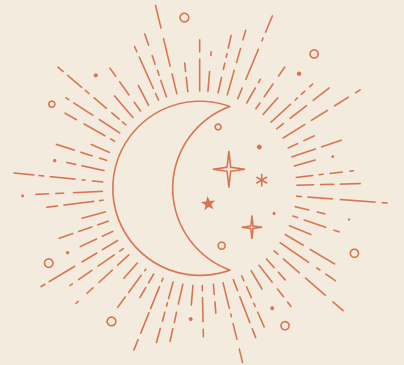


✦ VIRGINIAÉLAVIE ÉNERGÉTICIENNE

✦ Célèbre ✦ tes accomplissements, libère ce qui
t'encombre et honore le chemin parcouru. ✦

✦ PAR AELAVIE : ✦ POUR UNE FÉMINITÉ ALIGNÉE ET MAGIQUE. ✦

BIENVENUE DANS TON RITUEL LUNAIRE



LA PLEINE LUNE EST UN MOMENT DE CÉLÉBRATION,
DE GRATITUDE ET DE LIBÉRATION.

CE JOURNAL EST CONÇU POUR T'AIDER À FAIRE LE BILAN DU
CHEMIN PARCOURU, HONORER TES ACCOMPLISSEMENTS ET
LÂCHER CE QUI NE TE SERT PLUS

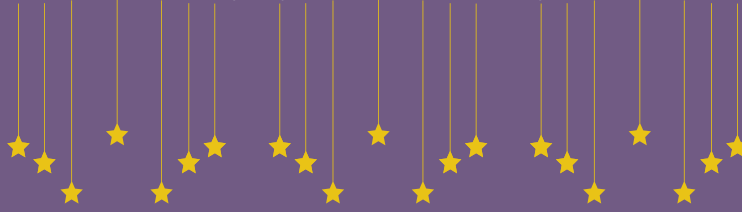
C'EST LE MOMENT PARFAIT POUR ILLUMINER TES RÉUSSITES,
REMERCIER TES EXPÉRIENCES ET FAIRE DE LA PLACE POUR
CE QUI VEUT NAÎTRE.

RITUELS DE PRÉPARATION :



- INSTALLE-TOI DANS UN ENDROIT CALME OÙ TU TE SENS BIEN
- ALLUME UNE BOUGIE OU DE L'ENCENS SI TU EN AS ENVIE
- PRENDS TROIS RESPIRATIONS PROFONDES
- POSE TA MAIN SUR TON CŒUR ET DIS-TOI : *"JE M'OFFRE CE MOMENT POUR HONORER MON PARCOURS"

SE CONNECTER À LA LUMIÈRE DE LA PLEINE LUNE

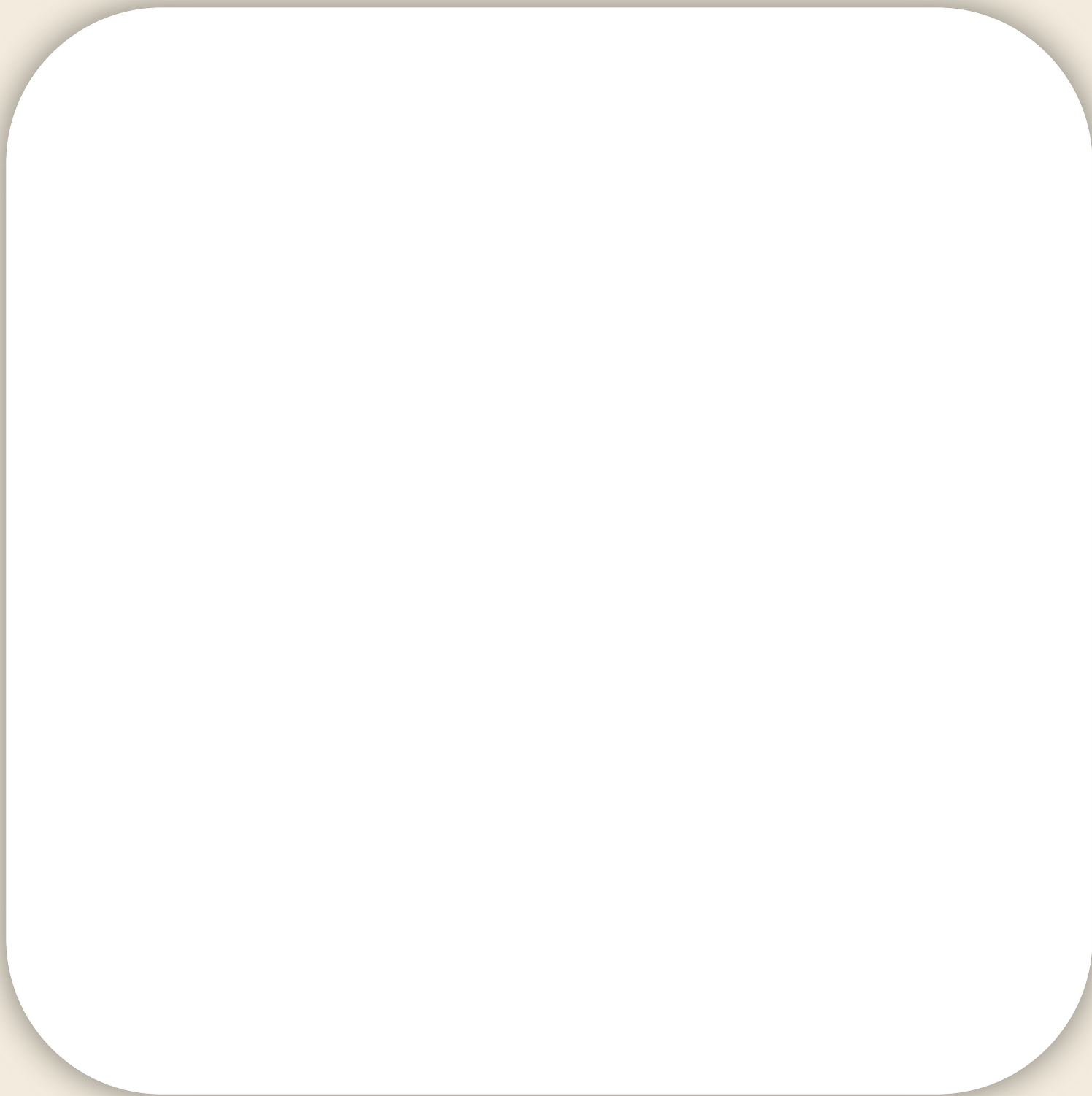


QUESTIONS :

- COMMENT JE ME SENS EN CE MOMENT ?
- QU'EST-CE QUE J'AI ENVIE D'ÉCLAIRER DANS MA VIE ?
- QUELLE INTENTION JE POSE POUR CE RITUEL

NOTE ICI ET SUR LA PAGE SUIVANTE TOUTES TES RÉPONSES

A large, white, rounded rectangle with a subtle drop shadow, intended for the user to write their answers to the questions listed above.



MES GRATITUDES DU MOIS

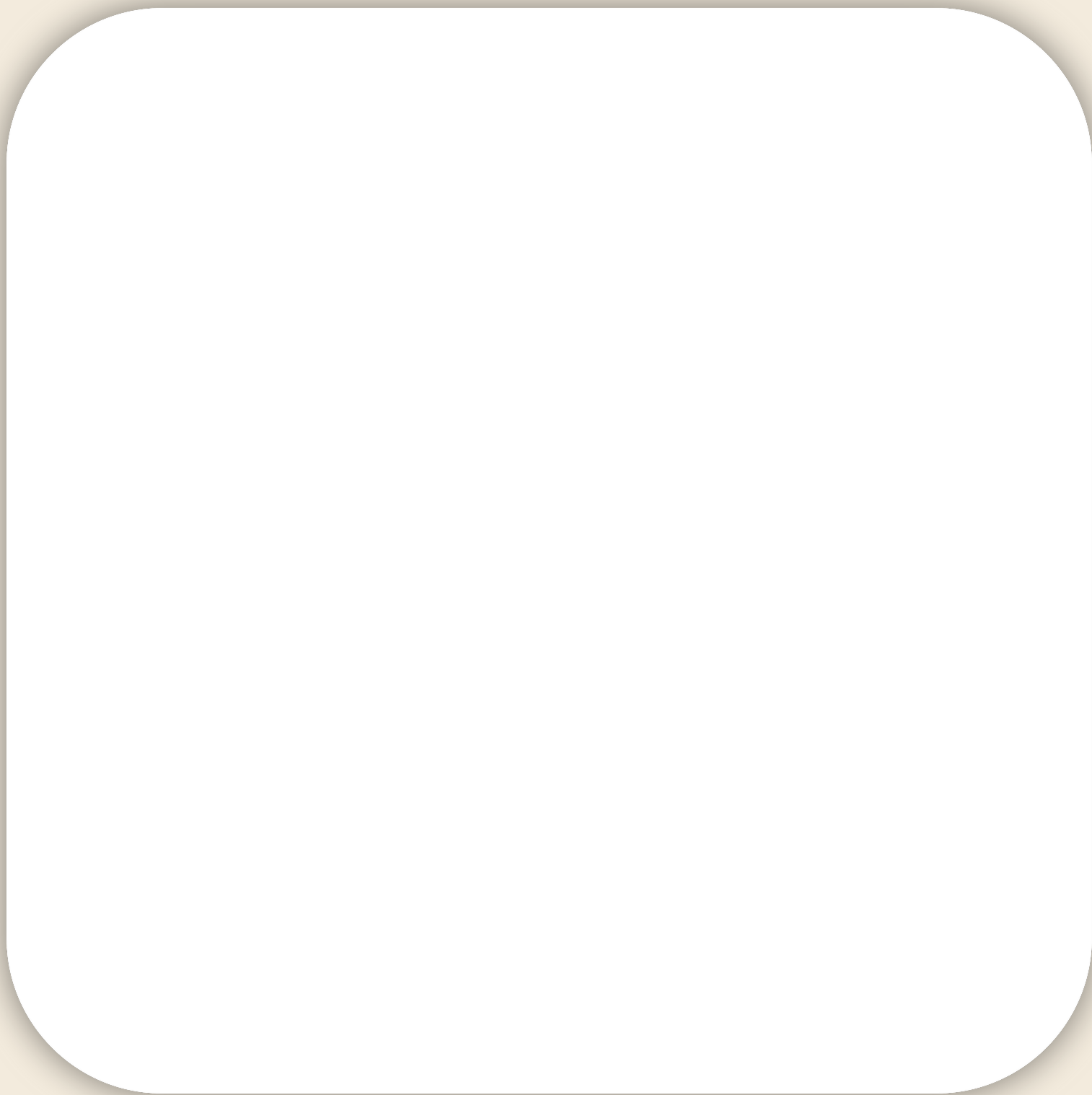


QUESTIONS :

- 3 GRANDES JOIES QUE J'AI VÉCUES CE MOIS-CI
- 3 PERSONNES QUI ONT RENDU MON MOIS PLUS BEAU
- 3 PETITS MOMENTS MAGIQUES DU QUOTIDIEN
- JE ME REMERCIE POUR : LE COURAGE DE..., MA PATIENCE FACE À..., MA CRÉATIVITÉ QUAND ..., MA BIENVEILLANCE ENVERS...

NOTE ICI ET SUR LA PAGE SUIVANTE TES GRATITUDES

A large, white, rounded rectangle with a soft drop shadow, intended for the user to write their gratitude notes. It occupies the bottom half of the page.



JE CÉLÈBRE MES BÉNÉDICTIONS

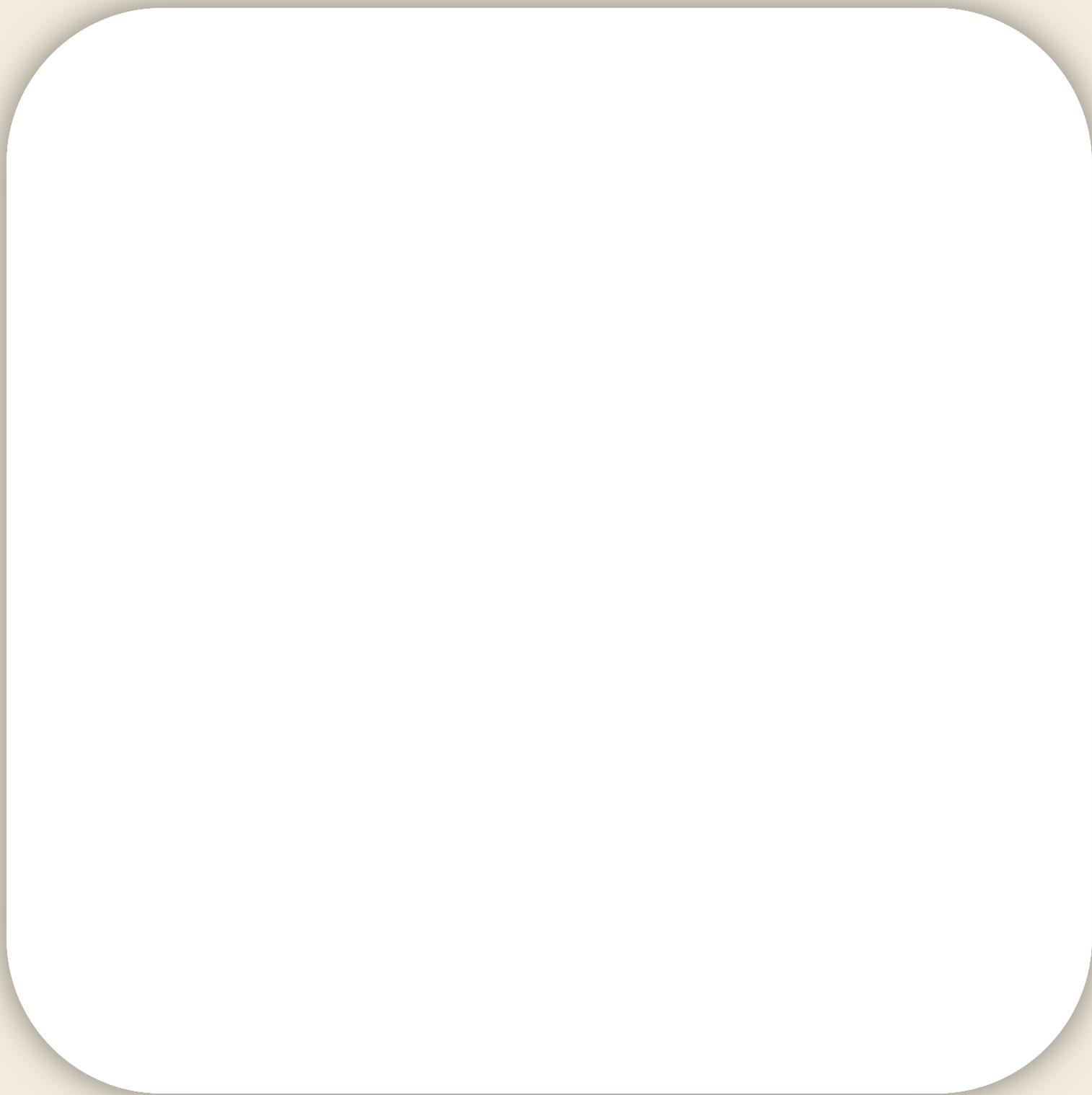


QUESTIONS :

- POUR QUOI SUIS-JE RECONNAISSANTE AUJOURD'HUI ?
- QUELS MOMENTS OU PERSONNES M'ONT APPORTÉ DE LA JOIE RÉCEMMENT ?
- QU'EST-CE QUE JE VEUX CONTINUER À HONORER DANS MA VIE ?

NOTE ICI ET SUR LA PAGE SUIVANTE TES BÉNÉDICTIONS

A large, white, rounded rectangle with a soft drop shadow, intended for the user to write their blessings. It occupies the bottom half of the page.



MES ACCOMPLISSEMENTS ET APPRENTISSAGES



MES RÉUSSITES (GRANDES ET PETITES) :

- J'AI ACCOMPLI : _____
- J'AI DÉPASSÉ MES LIMITES EN : _____
- J'AI OSÉ : _____

MES APPRENTISSAGES :

CE QUE J'AI DÉCOUVERT SUR MOI :

UNE LEÇON PRÉCIEUSE DE CE MOIS :

UN DÉFI QUE J'AI RELEVÉ ET DONT JE SUIS FIÈRE :

Une croyance limitante que j'ai questionnée :

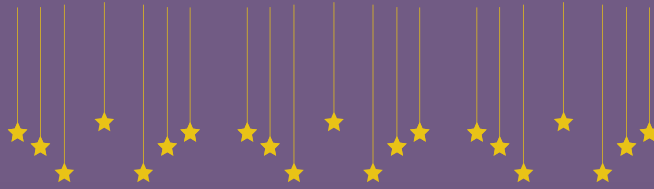
Les défis relevés :

Une situation difficile que j'ai traversée :

Comment j'ai puisé dans mes ressources :

Ce que cela m'a appris sur ma force intérieure :

CÉLÉBRER QUI JE DEVIENS



Ma plus grande fierté de ce mois :

Un pas important vers mes rêves :

Un moment où j'ai été vraiment moi-même :

Une fois où j'ai dit non (et c'était parfait) :

Une fois où j'ai dit oui (et j'en suis fière) :

Comment je vais célébrer mes victoires :

- ☐ Danser sur ma chanson préférée
- ☐ M'offrir quelque chose qui me fait plaisir
- ☐ Partager ma joie avec quelqu'un que j'aime
- ☐ Ecrire une lettre de félicitations à moi-même
- ☐ M'offrir une glace triple boule sans culpabilité
- ☐ Mettre des paillettes dans mes chaussettes
- ☐ Envoyer un vocal à ma meilleure amie façon diva dramatique
- ☐ Autre :

CE QUE JE CHOISIS DE LIBÉRER



Des pensées qui ne me servent plus :

- _____
- _____
- _____

Des peurs qui me limitent :

- _____
- _____
- _____

Des habitudes qui me drainent :

- _____
- _____
- _____

Ma phrase de libération :

"Je libère _____ et je me libère. Je fais de la place pour ce qui me fait grandir."

Par exemple, je libère ma tendance à binge-watcher des séries jusqu'à 3h du matin... (enfin, j'essaie).

Mon rituel de libération :

J'écris sur un papier ce que je veux libérer, puis :

- ☐ Je le brûle en sécurité (avec précaution)
- ☐ Je le déchire et le jette
- ☐ Je l'enterre dans la terre
- ☐ Je le transforme en avion en papier et le lance
- ☐ Autre rituel personnel :

GRAINES D'INTENTIONS



Pour le prochain cycle lunaire, j'aimerais :

- Cultiver plus de : _____
- Accorder moins d'importance à : _____
- Explorer davantage : _____

Mon intention douce pour les semaines qui viennent :

Une petite action quotidienne pour honorer cette intention :

Mon moodboard de mes graines d'intention.

Je dessine, je fais du collage, je peins bref jelaissé ma créativité s'exprimer.

LETTRE DE MON CŒUR



Chère moi,

Je suis fière de toi pour :*

Je t'encourage à :

Tu mérites :

Avec tout mon amour,

Moi-même

Fermeture sacrée

Mon engagement bienveillant pour le mois qui vient :

- ☐ Me parler avec plus de douceur
- ☐ Célébrer mes petites victoires
- ☐ Me rappeler que je fais de mon mieux
- ☐ Autre : _____

Pour finir ton rituel :

- Relis tes plus belles découvertes
- Souffle ta bougie en remerciant cette pleine lune
- Garde ce journal précieusement
- Date du prochain rituel pleine lune :

Petit bonus : Place ce journal où tu peux le voir, il te rappellera ton magnifique parcours de femme qui ose être elle-même, un mois après l'autre.

MERCI D'AVOIR PARTAGÉ CE MOMENT LUNAIRE AVEC MOI



Tu as aimé ce rituel ? Découvre l'univers complet d'Aélavie en cliquant sur les titres :

LA PETITE BOUTIQUE D'AÉLAVIE

Ton refuge magique pour une féminité épanouie : rituels lunaires et saisonniers, carnets de journaling créatifs, challenges de transformation etc.

LES CARNETS SAUVAGES D'AÉLAVIE

Pour toutes celles qui en ont marre d'être raisonnables

Rejoins-moi tous les 15 jours sur Substack pour :

-  Des lettres d'amour aux femmes "trop-tout"
-  Des guides de survie anti-perfectionnisme
-  Des confessions sur nos secrets inavouables
-  Des vérités qui décoiffent (mais qui libèrent !)

Abonne-toi gratuitement.

RESTE CONNECTÉE À TON ÉNERGIE FÉMININE

Instagram : Inspiration quotidienne [ici](#)

YouTube : Méditations et rituels audio [ici](#)

Merci de faire partie de cette belle communauté de femmes qui osent être elles-mêmes.

Continue à briller. Tu es exactement où tu dois être.

Aélavie

