

Le Rituel de Fin d'Année

(inspiré de Sarah Susanka)

Une transition en conscience entre l'ancienne et la nouvelle année.

Dans le calendrier de l'ancienne Egypte les jours 361 à 365 étaient considérés comme des jours de fêtes offerts par les Dieux, des jours en plus, qui venaient compléter le cycle de l'année et la rotation de la terre autour du soleil.

Je vous propose d'utiliser ces jours pour clore l'année en cours et préparer la nouvelle année.

Si vous vous engagez entièrement dans ce rituel annuel, vous constaterez que le temps que vous aurez passé à réfléchir et à répondre aux questions améliorera grandement le processus de l'évolution que vous souhaitez.

Quoique vous puissiez oublier quels vœux, précisément, vous aurez articulé pendant cette période de cinq jours, lorsque vous regardez en arrière une année plus tard, vous découvrirez que beaucoup de choses pour lesquelles vous aviez montré un intérêt ont surgi pendant les douze mois passés, même si vous n'avez rien véritablement planifié. Ils sont arrivés simplement parce que vous vous êtes permis d'écouter les désirs profonds de votre cœur et de les laisser ensuite aller en les déposant sereinement dans cet espace-temps particulier contenu dans ces jours.

Je vous encourage à noter les questions qui suivent, dans votre journal ou votre cahier de bord pour y répondre à votre rythme.

Autorisez-vous à prendre un temps pour vous, au calme, sans téléphone, ordinateur ou autre interruption, même, {{et surtout si}}, vous pensez que vous n'avez pas le temps. Créer une ambiance zen ou festive avec des bougies, votre boisson favorite, un peu de musique ... et plongez-vous dans l'exploration de l'année écoulée, de vos désirs profonds, de qui vous êtes et souhaitez devenir...



Le Passé

Comment ai-je passé mon temps pendant cette année écoulée ?

Quels sont les résultats des actions que j'ai prises ?

Quels évènements, quelles prises de conscience et compréhensions ont vu le jour ces derniers douze mois ?



Qu'est-ce qui m'a inspirée cette année passée ?

Quelles bénédictions ai-je reçues pendant l'année ?

Quels sont mes chagrins et mes déceptions au cours de l'année et comment m'ont-ils changé(e) ?



Quels ont été mes enthousiasmes, mes réalisations, créations et joies et comment m'ont-ils changé(e) ?

Quels livres ai-je lus cette année et quel impact ont-ils eu ?

Quels films, pièces de théâtre, concerts ou autres sorties m'ont touché(e) cette année ?



Quels schémas conditionnés, aspects de ma personnalité, ai-je découvert ?

Quels sont les nouveaux comportements que j'ai adoptés l'année passée et quels effets ont-ils eu sur ma vie ?

Je note ici tout ce pour quoi j'éprouve de la gratitude en pensant à l'année écoulée :

Association Loi 1901 créée le 3 juin 2002 - Parution au journal officiel du 22 juin 2002

N° Siret : 49356514700011

Siège social : Les Allées du Château - 1 square du Bourbonnais

78180 Montigny le Bretonneux – France

contact@chrysalidefrance.com - tel : 06 10 05 87 73



Présent

De quelle façon suis-je différent(e) de l'année dernière à la même époque ?

Comment puis-je intégrer les leçons de l'année dans ma vie ?

Y a-t-il des choses, des actions, que je résiste ou que je rejette ? Que se passerait-il si je les faisais tout simplement ?



Y a-t-il des choses que j'essaye mettre de force dans ma vie ? Si c'est le cas, que se passerait-il si j'arrêtais d'essayer de les faire se produire ?

Quelles sont les synchronicités qui sont apparues ? Vers quoi pointent-elles ?

A quelle partie de moi suis-je en train de donner naissance ? Qui suis-je en train de devenir ?
Qui suis-je réellement ?

Futur

Sur quoi ai-je envie de poser mon attention ou qu'ai-je envie d'expérimenter pendant l'année qui va démarrer ?

Si je pouvais voir loin dans le futur quels souhaits, désirs, créations aimerais-je matérialiser ou mettre en route ?

Si je pouvais résumer tous mes rêves et souhaits en une seule déclaration ?