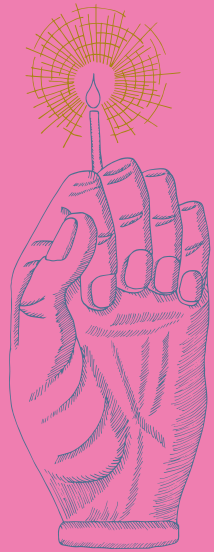


# Witch Diary of Shadows



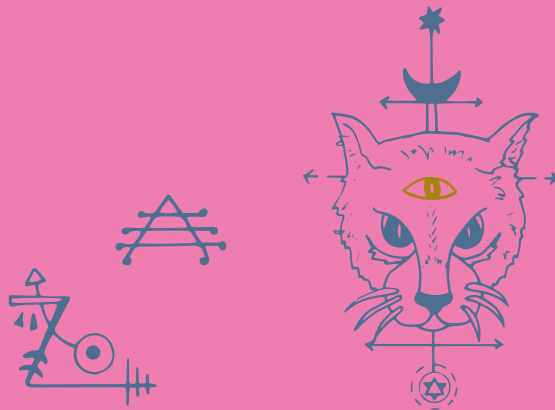
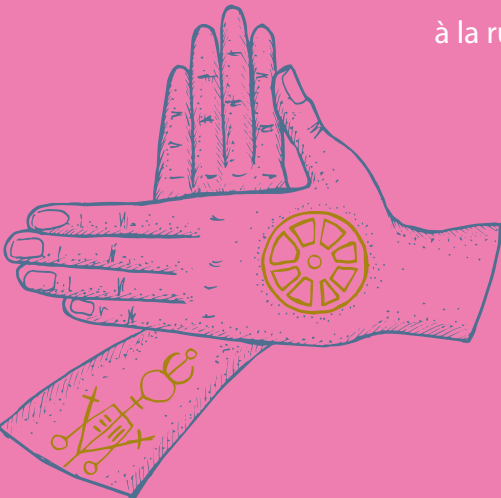
## Witches Box : Calme et sérénité

- Zoom sur le laurier
- Utiliser l'encens
- L'attrape rêve
- Rituel de bain
- Méditation facile et rapide



pour plus de rituels rdv sur nos sites  
<https://oracle-runes.fr>

<https://witches-box.fr>  
à la rubrique apprenties sorcières.



## Witches Box



## Calme & sérénité

modern  
witch

# Comment utiliser vos nouveaux objets de sorcière ?

## Witches Box Calme et sérénité

Dans cette Witches Box « Calme et sérénité » vous avez reçu :

- un mini encensoir
- des cônes à brûler
- un attrape rêve
- un petit savon
- un sachet contenant : une pierre de quartz et une bombe de bain

Attention, les couleurs et formes des objets reçus peuvent varier d'une box à une autre.

Calme et sérénité... personnellement ces deux mots ensemble me font rêver. Je ne sais pas vous, mais pour moi, couper le temps d'un week-end au moins une fois par trimestre est essentiel à mon bien-être. Alors ce mois-ci on prend au moins une soirée/journée pour soi et on fait retomber le stress quotidien.

Au programme : bain ou bain de pieds, méditation, décompression !

Et surtout n'oubliez pas, ce que vous faites pour vous aujourd'hui, l'univers vous le rendra en 3 fois plus ! Alors prenez soin de vous pour être assez forte et booster votre mental et votre santé.

Si vous avez des questions ou astuces à partager, n'hésitez pas à rejoindre le groupe facebook des apprenties sorcières.

Bien à vous,  
J. B Kosner



Witches Box  
Calme et sérénité

# Les plantes du placard

## Zoom sur la feuille de laurier

Souvent utilisée dans les plats en sauce, le laurier est une plante que beaucoup de monde a dans son placard sans trop savoir comment et pourquoi l'utiliser. Au temps de la grèce antique, cette plante était pourtant considérée comme sacrée et couronnait les têtes des vainqueurs. On dit que le laurier aurait des effets protecteurs et purificateurs des énergies.

### En cuisine

La feuille de laurier est très riche en arôme, elle est donc généralement utilisée dans les plats et infusions à cuisson lente. Ne jamais utiliser plus de 2 à 3 feuilles dans un plat. Attention, les feuilles de laurier ne sont pas destinées à être mangées, il faut donc bien les enlever après cuisson. Autre précaution également, n'utilisez que des feuilles de laurier déjà séchées.

### Dans la maison

Dispersez des feuilles de laurier dans votre cuisine pour éloigner les parasites courants. Laissez quelques feuilles séchées sur les étagères de votre garde-manger ou autour de vos contenants de stockage d'aliments secs pour éloigner les souris, les fourmis, les mouches, les cafards, les charançons et autres bestioles indésirables. L'arôme puissant qui fait des feuilles de laurier un assaisonnement polyvalent en fait également un bon répulsif naturel pour les petits parasites.

Le broyage de vos feuilles de laurier contribuera à renforcer l'odeur qu'elles dégagent, ce qui en fera un moyen de dissuasion plus efficace.

Vous pouvez même cacher quelques feuilles de laurier directement à l'intérieur de votre farine ou de vos céréales en vrac si vous pensez que vos invités non invités pourraient en faire un repas.

Les feuilles de laurier peuvent également être brûlées dans la maison pour vous protéger et modifier les énergies qui circulent autour de vous.



### En parfum d'intérieur

Incorporer 6 à 8 feuilles de laurier entières dans une casserole ou une mijoteuse, ainsi que des tranches d'orange et de citron frais, des bâtons de cannelle et des clous de girofle entiers.

Recouvrez vos composants d'eau, puis laissez mijoter à feu doux. En se réchauffant, ils commenceront à remplir votre maison d'un parfum chaud et réconfortant.

Vous pouvez également combiner des feuilles de laurier séchées entières avec d'autres parfums agréables comme le romarin, l'origan, la sauge, la cardamome, le piment et le pin pour un pot-pourri sec plus sobre.

### En infusion pour une meilleure santé

Faites tremper 3 à 5 feuilles de laurier dans 470 ml d'eau chaude pendant environ 20 minutes, puis transférez l'infusion dans une tasse et buvez. Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter un bâton de cannelle ou le jus de 1 ou 2 citrons au mélange pour rendre le thé final plus agréable au goût.

On dit que les thés et les infusions à base de feuilles de laurier aident à la digestion, réduisent les flatulences, favorisent la respiration, apaisent les maux et les douleurs et améliorent même les symptômes du diabète.

### En huile essentielle pour vos cosmétiques

Si l'idée de boire du thé aux feuilles de laurier ne vous intéresse pas, envisagez d'acheter de l'huile de baies de laurier à utiliser à la place d'une crème hydratante ou à ajouter dans vos recettes pour masques de visage ou dans le bain.



# Les bienfaits de l'encens

Brûler de l'encens peut avoir des avantages surprenants, apportant calme et détente dans vos espaces personnels. Que vous aimiez l'encens, le jasmin ou les bâtons d'encens naturels à la sauge, le top c'est qu'il existe une multitude de parfums parmi lesquels choisir. Pour certaines personnes, le parfum a le pouvoir de les ramener à ces bons souvenirs et lieux. Pour d'autres, il s'agit de se détendre et de lâcher prise. De nombreuses personnes utilisent de l'encens pour rafraîchir leurs espaces et apporter une agréable odeur douce dans leurs maisons. Et beaucoup utilisent l'encens pour la méditation et les pratiques spirituelles.

## **Voici en quoi brûler de l'encens peut vous aider :**

- peut être purifiant
- peut soulager certains symptômes comme les allergies de l'air (animaux, pollution, poussière...)
- aide à se connecter au domaine spirituel
- dissipe les énergies négatives
- nettoie et renforce les énergies des objets et des gens
- peut aider à améliorer l'humeur
- peut aider à apaiser le stress
- améliore la qualité du sommeil
- renforce l'intuition
- augmente le niveau d'énergie

Dans cette box du mois, tu as reçu un encensoir qui peut te permettre de faire brûler de l'encens en cône (à poser sur le dessus) ou en bâton (dans le petit trou qui te permet de planter le bâton). Les cônes ont le même effet que les bâtons mais peuvent brûler plus vite et plus fort.

# L'attrape rêve

Les humains ont longtemps été fascinés par les rêves. Certains essaient de s'en souvenir et de les interpréter. D'autres oublient les rêves dès qu'ils se réveillent. Dans certaines cultures amérindiennes, les gens essaient d'influencer leurs rêves. Comment ? Avec des attrapes rêves bien sûr !

Les attrapes rêves sont des objets artisanaux. Ils consistent en un cerceau rond (souvent en bois de saule) tissé avec une toile lâche de fil. Ils sont décorés de perles et de plumes, qui pendent sous le cerceau.

Les origines de l'attrape rêves ont commencé dans la nation Ojibwe. Des histoires anciennes évoquent une création de la femme araignée, une figure très présente dans le peuple Ojibwe. Lorsque les gens vivaient tous sur l'île de la Tortue, la femme araignée les protégeait. Cependant, au fur et à mesure qu'ils se déplaçaient et s'épalaient à travers l'Amérique du Nord, cela est devenu plus difficile. C'est pourquoi la femme araignée a commencé à inspirer les mères et les autres membres féminins des familles amérindiennes, à fabriquer des attrapes rêves qui ressemblent un peu aux toiles tissées que fabriquent une araignée. Les attrapes rêves servaient à protéger les enfants des mauvais rêves et pensées. Au fil du temps, les attrapes rêves se sont développés dans de nombreux autres peuples amérindiens puis occidentaux.

Comment fonctionnent exactement les capteurs de rêves. . . eh bien, en attrapant des rêves ? Certains disent que les bons rêves passent par la toile. Ils flottent sur les perles et les plumes pendantes jusqu'aux personnes endormies dessous. Les mauvais rêves, cependant, sont piégés dans la toile. Lorsque les premiers rayons de la lumière du matin frappent l'attrape rêves, les mauvais rêves disparaissent. Les personnes dormant sous un attrape rêves seraient ainsi protégés des cauchemars.

Cependant, on pense que les attrapes rêves fonctionnent, leur signification sous-jacente et leur symbolisme restent les mêmes. Ils ont un but protecteur. Ceux qui croient aux attrapes rêves disent qu'ils agissent comme un filtre pour les rêves. Ils envoient les bons rêves au dormeur et les mauvais rêves au loin. De quoi se rendormir paisiblement.

# Un bain de quartz rose

On ne le dira jamais assez, la force de l'énergie des pierres et minéraux est puissante ! Alors pour un effet encore plus relaxant et ressourçant, pourquoi ne pas vous faire un bain accompagnée de votre nouveau quartz rose ? Pour celles qui n'ont pas de baignoire, sachez que l'effet fonctionne aussi très bien avec les bains de pieds.

Le quartz rose aurait la capacité de guérir les blessures émotionnelles et c'est le meilleur minéral à utiliser comme un moyen de soutenir l'autonomisation féminine.

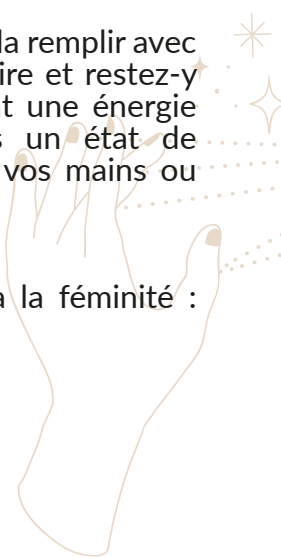
En associant votre bain de quartz à votre bombe de bain vous dupliquerez ses effets grâce à l'odeur et au visuel de l'eau qui deviendra toute rose !

## Prendre un bain avec une intention positive

Il n'y a pas de quota de cristal lorsqu'il s'agit de créer le bain thérapeutique parfait. Si vous n'avez qu'un seul cristal, utilisez-en un, mais si vous ressentez le besoin d'en prendre d'autres, ne vous limitez pas !

Disposez les cristaux sur le sol de la baignoire avant de la remplir avec de l'eau chaude. Asseyez-vous ensuite dans la baignoire et restez-y pendant 30 minutes complètes. Les cristaux émettent une énergie positive, vous laissant de bonne humeur et dans un état de "béatitude". Pendant le bain, tenez les cristaux dans vos mains ou placez-les sur votre corps selon un chakra spécifique.

Pour le quartz rose associé au chakra du cœur et à la féminité : posez-le sur l'utérus, le sein ou le centre du cœur.



# Méditer, trop compliqué ?

La méditation est un moyen puissant d'être en harmonie dans sa vie au quotidien. Mais avouons-le, ce n'est pas si facile de le réaliser chaque jour, même 5 à 10 minutes. Si comme moi vous avez du mal à lâcher prise, je vous propose 3 techniques pour vous mettre à la méditation sans vous en rendre compte !

## Méditation en marchant

Bien que vous puissiez pratiquer cela à chaque fois que vous marchez, vous voudrez peut-être trouver un endroit paisible pour vous promener, dans la nature. Si vous pouvez marcher pieds nus en toute sécurité, cela vous donnera l'impression d'être plus connecté à la terre.

Tenez-vous debout, la colonne vertébrale droite, les épaules et les bras détendus, et prenez quelques inspirations et expirations pour respirer une énergie apaisante et expirer la tension.

Maintenant, commencez lentement à avancer et synchronisez votre respiration avec vos pas : pied droit, inspirez ; pied gauche, expirez. Utilisez tous vos sens pour expérimenter pleinement où vous êtes : la chaleur du soleil sur votre visage, le doux son du vent bruisant des feuilles sur les arbres. Le but n'est pas d'arriver à destination mais simplement être présent dans l'expérience de la marche.

## Douche méditative

Il est facile de se débarrasser de toutes les mauvaises pensées lorsque vous êtes debout sous un jet d'eau, réglé à la température parfaite pour vous. Prenez ce temps pour vous mettre à l'écoute de vos sens. Choisissez un savon que vous aimez pour que le parfum soit enivrant. Profitez de la sensation de l'eau sur votre peau et sentez-la couler le long de votre dos, de vos mollets et de vos talons.

Remarquez quand vous commencez à penser à la journée à venir (ou derrière vous). Ne jugez pas les pensées ou vous-même pour les avoir. Au lieu de cela, visualisez-les en train de s'effondrer, puis ramenez votre attention sur l'expérience de nettoyer votre corps et votre esprit.

## Corvée de méditation

Que vous passiez l'aspirateur, époussetiez ou laviez la vaisselle, cela peut être votre méditation si vous vous immergez complètement dans l'activité.

Faire la vaisselle, par exemple, peut être à la fois satisfaisant et rassurant. Sentez l'eau chaude sur vos mains, laissez-vous profiter de l'expérience de rendre à nouveau quelque chose de sale, propre. Ne pensez pas à finir ou à ce que vous ferez lorsque vous aurez terminé. Concentrez-vous uniquement sur le moment présent et voyez si vous pouvez trouver un sentiment d'acceptation et de présence en le faisant lentement et bien.