

# Witch Diary of Shadows

## Witches Box

### Witches Box : Rituel de manifestation

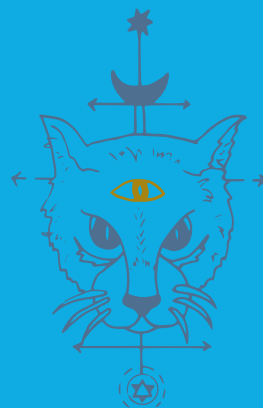
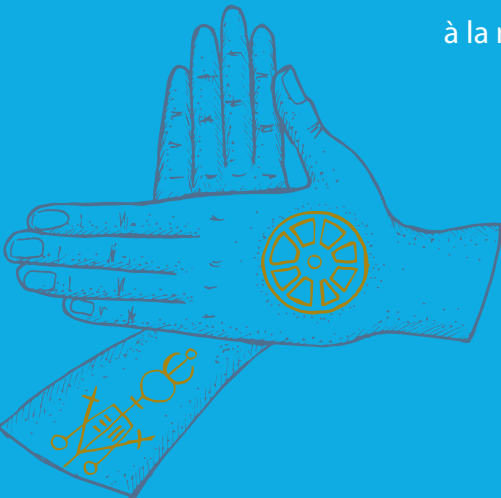


- Prendre du temps pour soi
- Apprendre à manifester ses vœux
- La loi de l'attraction
- Réaliser un rituel



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

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



## Rituel de Manifestation

modern  
witch

# Witches Box

## Rituel de Manifestation

Je vous avoue que j'aime particulièrement cette box « Rituel de manifestation » par son odeur mais aussi son visuel. J'ai craqué pour ces petits coffres en bois qui m'ont fait m'imaginer avoir un petit jardin secret rien que pour moi.

Cette box vous permettra de réaliser un rituel de manifestation. Comme tout ce qui se matérialise naît de l'énergie, je vous encourage vivement à vous renseigner (si ce n'est pas déjà fait) sur la loi de l'attraction (également appelée « le secret »).

Pour moi, elle est la base de tout et j'en suis la preuve vivante : rien n'est impossible.

Avec tout mon amour,  
Jennifer B.Kosner.



## Comment utiliser vos nouveaux objets de sorcière ?

Dans cette Witches Box « Rituel de manifestation » vous avez reçu :

- Une baguette de sauge (pop smudge)
- Un morceau de palo santo ficelé à de la lavande
- Une bougie à la lavande et des allumettes
- Un cristal d'améthyste dans un sachet de velour
- Des feuilles de lauriers et des pétales de roses
- Un coffret en bois

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



# Les plantes du placard

## ZOOM sur la sauge

La sauge possède de nombreuses propriétés bénéfiques que ce soit en utilisation interne ou externe.

### Utilisation interne :

- **Astringente et antiseptique** : en gargarismes, la sauge calme les maux de gorge et la toux du fumeur.
- Elle est aussi utilisée en cas de gingivite (la sauge a des propriétés **anti-inflammatoires**), de pharyngite, d'amygdalite ou d'aphte.

- **Fébrifuge** : elle aide à faire baisser la fièvre.

- **Tonique nerveux** : stimulante des glandes surrénales, la sauge est conseillée en cas d'état dépressif, d'asthénie, de vertiges et d'hypotension.

- **Digestive** : la sauge facilite la digestion gastrique. Elle aide aussi à traiter les vomissements, les diarrhées et les douleurs abdominales.

- **Stimulante hormonale** : la sauge aide à régulariser les cycles menstruels ainsi qu'à calmer les douleurs des règles. Elle combat les bouffées de chaleur au moment de la ménopause, ainsi que d'autres troubles liés à cette période. Parmi les autres affections gynécologiques soignées par la sauge, citons encore la leucorrhée.

- **Antisudorifique** : la sauge est la plante la plus efficace pour lutter contre une transpiration excessive et pour la réguler.

Vous pouvez l'ingérer dans des infusions lorsqu'elle est sèche, ou en herbe aromatique dans vos sauces ou plats rotis lorsque les feuilles sont fraîches.

### Utilisation externe :

- **Astringente et antiseptique** : les feuilles fraîches de sauge peuvent servir de soin de premier secours en cas de morsure ou de piqûre. La sauge désinfecte les plaies et aide à la cicatrisation.

- **Assainissante et purificatrice** : la fumée de sauge est très puissante, elle purifie l'air et chasse par la même occasion toutes les ondes négatives. Elle est aussi utilisée pour nettoyer vos cristaux.

# La recette

## RECETTE PESTO DE SAUGE MAISON

### Ingrédients : pour 1 petit pot

- 100 g de feuilles de sauge officinale
- 50 g d'amandes entières ou 30g de poudre d'amandes
- 50 g de parmesan
- 60 à 180 ml d'huile d'olive bio
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel gris non raffiné
- Poivre du moulin
- Piment d'Espelette

### Préparation :

- Laissez tremper les amandes pendant une nuit.
- Le lendemain, rincez-les puis enlevez la peau qui devrait partir toute seule.
- Si besoin laver les feuilles de sauge et les sécher
- Dans un bol, pressez le citron.
- Coupez le parmesan en copeaux si celui-ci est en bloc.
- Placez les feuilles de sauge, les amandes, le parmesan, le sel, le poivre et le piment d'Espelette dans un mixeur.
- Versez le jus de citron et l'huile d'olive et mixez-le finement.
- Rajoutez un peu d'huile d'olive si besoin.
- Vous pouvez conserver le pesto de sauge maison au frais à l'abri de la lumière ou au congélateur.





# Le pouvoir de vos outils

## *Palo Santo à la lavande*

Le Palo Santo est un arbre originaire d'Amérique du Sud, baptisé "Bois Sacré" par les chamans incas qui l'utilisent comme un encens purificateur. Un côté très spirituel mais aussi de réels bienfaits pour le corps et l'esprit.

La lavande, quant à elle, est bien connue pour ses effets relaxants. L'usage était d'ailleurs courant d'en disposer quelques épis dans le bain pour se détendre et se préparer au sommeil.

## *Baguette de Sauge*

Sa fumée est bénéfique pour décharger les lieux des énergies négatives, purifier les personnes ou les événements, pour chasser le "mauvais esprit" et attirer les énergies bénéfiques.

## *Bougie Violette à la lavande*

la bougie violette est la bougie typique du psychisme. Elle augmente les capacités spirituelles, accroît le potentiel psychique, le pouvoir personnel, et permet d'acquérir ou de conserver son indépendance. Elle favorise également toutes les démarches. On utilise principalement cette couleur pour tous types de transactions ainsi que pour la protection.

## *Améthyste*

L'Améthyste a des vertus de purification, des lieux comme des personnes. Placée dans une pièce de la maison, elle rend l'atmosphère calme et sereine. Elle est porteuse d'énergies positives. Portée en bijoux, elle nettoie le corps des mauvaises choses que nous pouvons manger. Mais cela fonctionne aussi pour nos mauvaises pensées, qui peuvent agir sur notre digestion.

## *Laurier*

Le laurier est un moyen naturel pour booster votre moral, en plus, il a tendance à améliorer le sommeil, grâce à son effet apaisant. Nos grands-mères lui prêtaient d'ailleurs la qualité de lutter contre l'anxiété et le stress. Gardez-en près de vous pour aider à ne pas baisser les bras.

## *Rose*

Sur le plan émotionnel, l'odeur de la rose est très efficace contre l'anxiété et le stress, le surmenage, les émotions fortes et les dépresses passagères.

# La loi de l'attraction

La loi de l'attraction est une loi universelle qui dit (en gros) : « si tu le veux au plus profond de tes trippes, tu l'auras. ». Dans 100% des cas où cela réussit, la personne l'a souhaité tellement fort que le souhait/prière s'est manifesté. Pour cela, peut-être qu'il faut être patient et résilient (ça ne marche pas forcément du premier coup).

Que vous soyez habituée à réaliser un rituel ou que ce soit votre tout premier, n'oubliez pas que le plus important est votre état d'esprit. Y croire fait déjà parti du rituel, car 90% de ce qui se passe dans votre vie est une manifestation de votre subconscient. Il est donc très important de chasser les pensées négatives et de s'habituer à penser à l'affirmative.

## *Exemple :*

- Je ne vais pas bien = je me sens triste
- Je ne peux pas y arriver = c'est difficile
- Je n'aime pas cette situation = J'aimerais que cette situation soit différente
- Je ne suis pas en couple = Je suis célibataire
- Je n'arrive pas à avoir d'enfant = J'essaie d'avoir un enfant

Vous verrez qu'au quotidien, ce n'est pas toujours évident de supprimer les négations de sa vie. Pour autant, penser à l'affirmative ne veut pas dire oui à tout. N'oubliez pas pensez à dire non quand vous en avez besoin !

Une fois cette étape installée dans vos habitudes, apprenez à vous poser les bonnes questions qui vous permettront de trouver les réponses et contourner vos obstacles.

## *Exemple :*

- Je me sens triste = qu'est ce qui pourrait me permettre de retrouver la joie ?
- C'est difficile = que faudrait-il pour y arriver ?
- J'aimerais que cette situation soit différente = Comment faire pour la faire évoluer ?
- Je suis célibataire = Où faire des rencontres qui peuvent me correspondre ?
- J'essaie d'avoir un enfant = Si c'est vraiment ce que je souhaite, il arrivera d'une manière ou d'une autre. Peut-être me faut-il plus de temps ? Peut-être dois-je envisager un autre moyen ? Ou simplement, peut-être que j'ai un blocage au fond de moi ?

Attention cependant, la loi de l'attraction est strictement individuelle. Vous ne pouvez pas penser à la place des autres. Alors quand on souhaite quelque chose c'est pour nous-même (exemple : je veux de l'amour dans ma vie et non je veux qu'il/elle/iel m'aime).

# Rituel de Manifestation

## Première étape :

On place sa/ses cristaux devant la/les portes et/ou fenêtre. L'améthyste est reconnue pour ses vertus protectrices mais vous pouvez compléter le rituel par d'autres cristaux selon ceux qui vous appellent le plus.

## Deuxième étape :

On purifie son espace en ouvrant les fenêtres pour renouveler l'air.

Allumez ensuite soit le palo santo soit la sauge (pas besoin des deux en même temps) et déplacez-le tout autour de vous pour chasser les ondes négatives. Ensuite déplacez-vous dans votre pièce pour purifier tous les espaces avec la fumée (attention à ne pas faire de trop grosses flammes pour ne pas déclencher le détecteur ;) ). Lorsque vous faites cela, vous pouvez faire un mouvement qui chasse la fumée par les fenêtres, en visualisant ainsi que vous faites sortir tout le négatif de chez vous. Une fois terminé, vous pouvez refermer les fenêtres.

## Troisième étape :

Asseyez-vous confortablement, par terre sur un coussin, ou sur un fauteuil, selon votre choix. Respirez quelques instants, ralentissez le rythme. Une fois que vous vous sentez plus calme, allumez la bougie, face à vous.

## Quatrième étape :

Concentrez-vous sur vos intentions. Une seule à la fois pour accentuer la force de votre énergie. Que soit : de la réussite professionnelle, amour, abondance financière, bonheur, santé, matériel... imaginez la situation la plus précise possible. Visualisez-le comme si vous l'aviez déjà et imaginez surtout ce que cela vous procurerait. Quel est le sentiment le plus fort qui vous vient ? Repensez-y et essayez de le vivre.

## Cinquième étape :

Remerciez l'univers pour ce que vous avez déjà et remerciez-vous pour ce que vous faites pour vous. N'oubliez pas que c'est le sentiment d'amour qui matérialise ce que vous voulez. Si vous faites un rituel avec un sentiment de vengeance, de colère, de haine, de jalousie... il ne peut rien vous arriver de bon.

Faites ce rituel le plus souvent possible. Vous pouvez l'inclure à votre routine du matin ou du soir jusqu'à ce qu'il se réalise. Mais n'oubliez pas, cela peut prendre un peu de temps.

# Les conseils du pro

## Qui es-tu et que fais-tu ?

Je m'appelle Swana, j'ai 28 ans. Je suis coach en développement personnel et psychologie positive. Je suis diplômée de psychologie en thérapie cognitive-comportementale, programmation neuro-linguistique et coaching de vie.

Je me suis rendue compte qu'un grand nombre de personnes souffraient, souvent en silence et ne savaient pas comment faire pour aller mieux. J'ai donc créé le compte @coach\_del\_sol et je partage des outils de développement personnel et des citations inspirantes. Mon but est de rendre compréhensible et accessible à tous le bien-être. Je propose mes services en coaching personnalisés 1-1, des consultations de guidance et tirage d'oracle, ainsi que des consultations en numérologie.

J'ai également écrit 2 livres pour que vous ayez de bonnes bases en développement personnel. Ils contiennent de nombreux exercices à faire et refaire à l'infini pour apprendre l'amour de soi et le pouvoir de manifestation. Pour les acheter, les liens sont dans ma bio. Vos pensées définissent votre réalité. Soyez le soleil de votre vie.

## La manifestation pour toi, c'est quoi ?

C'est l'art d'utiliser la loi de l'attraction pour attirer à soi tout ce que l'on désire. C'est mettre en pratique les phrases « on attire ce que l'on vibre » et « on récolte ce que l'on sème ».

## Comment pratiques-tu le pouvoir de la manifestation ?

Avec des rituels simples que je réalise lors de la nouvelle lune et de la pleine lune. A ces moments-là, les énergies sont décuplées et notre pouvoir de manifestation n'en est que plus grand.

Je pratique le journaling, la liste de gratitude, la lettre au futur, le chèque d'abondance, les mantras, le tableau de visualisation et surtout, l'amour de soi.

Si vous vous aimez et que vous vous acceptez telle que vous êtes, votre pouvoir de manifestation grandira à la hauteur de l'amour que vous vous portez.

C'est l'une des raisons pour laquelle j'ai écrit « Mon petit guide du Selflove ». Si vous faites tous mes exercices et que vous réussissez à vous aimez sincèrement, votre pouvoir de manifestation sera sans limites.

## Quels conseils donnerais-tu pour manifester nos désirs ?

Faites-vous confiance. Vous avez le pouvoir d'obtenir tout ce que vous désirez en pratiquant régulièrement les rituels cités plus hauts et en cultivant votre Selflove. Croyez en vous !

