

# *Witch Diary of Shadows*

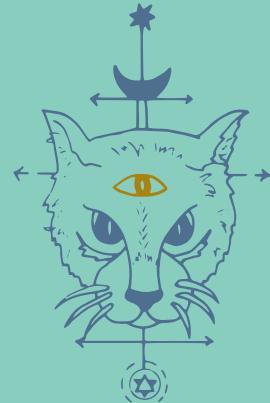


## Witches Box : Renouveau

- Rituels & potions pour matérialiser vos rêves



pour plus de rituels rdv sur nos sites  
<https://oracle-runes.fr>  
<https://witches-box.fr>  
à la rubrique apprenties sorcières.



## *Witches Box*



*modern  
witch*

# Witches Box Renouveau

Et si on passait de petite chenille à grand papillon ?

Pour cela ? On passe à autre chose en laissant derrière nous le passé, les mauvaises habitudes et les personnes toxiques qui nous empoisonnent la vie. On ose faire du propre et désencombrer nos vies pour laisser place à de nouvelles choses positives.

J'espère que vous trouverez dans cette box renouveau, les éléments nécessaires à votre élévation <3

Avec tout mon amour,  
Jennifer B.Kosner.



## Comment utiliser vos nouveaux objets de sorcière ?

Dans cette Witches Box « Renouveau » vous avez reçu :

- Un mélange de plusieurs herbes pour le bain
- Deux sachets en tissus pour le bain
- Un sachet de rooibos des sorcières
- Trois sachets en tissus pour les infusions
- Une bague épi de la marque Bohm Paris
- Une pierre de quartz rose
- Un morceau de palo santo

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



# Renouveau

Et si on prenait le temps de s'élever ?

## Rituel d'élévation

Trouvez un bocal vide et posez-le sur le rebord d'une fenêtre, dès que vous souhaitez manifester une intention, écrivez-la sur un bout de papier et ajoutez-le dans le bocal. Au mois une fois par mois, si possible au moment de la pleine lune, relisez chacune des intentions en la visualisant comme si elle était déjà arrivée.

Vous pouvez autant écrire du positif que vous souhaitez voir arriver que du négatif que vous souhaitez voir partir.

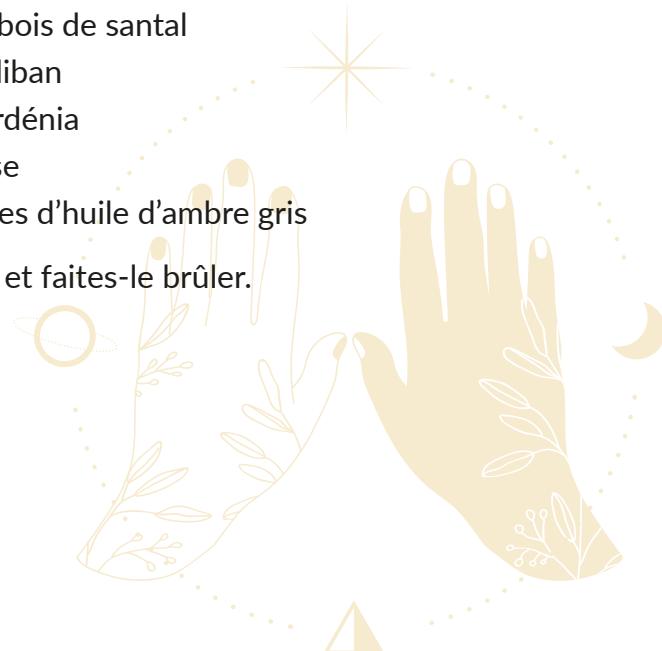
Exemple : Je veux une promotion / Je veux que cette personne sorte de ma vie. Attention à toujours tourner votre phrase de manière positive (ne jamais indiquer « je ne veux pas » car l'univers ne comprends pas le négatif).

A chaque fin de visualisation, récitez la phrase suivante : « J'ai le pouvoir de créer le changement ». Au fur et à mesure, jetez les intentions obsolètes.

## Recette d'encens pour faire brûler durant rituel de pleine lune :

- 2 morceaux de bois de santal
- 2 morceaux d'oliban
- 5 pétales de gardénia
- 3 pétales de rose
- Quelques gouttes d'huile d'ambre gris

Mélangez le tout et faites-le brûler.



# Purifier son intérieur

Dans votre box Renouveau, vous avez reçu un morceau de palo santo. Ainsi, vous pourrez purifier votre intérieur tout en répandant les énergies de la nature. Une ode à notre terre pour célébrer le changement d'énergie.

Vous ne supportez pas la fumée ? Pas de panique, gardez votre palo santo dans votre autel ou vers l'entrée de votre logement. Pour le purifier d'une autre manière, voici la marche à suivre : dans un mortier écrasez 3 cuillères de romarin, 2 cuillères de laurier, 2 cuillères de sauge, 1 cuillère de basilic et 1 cuillère de lavande. Ajoutez le mélange dans une casserole d'1L d'eau et laissez frémir durant 33 minutes. Ensuite, utilisez ce mélange pour tracer un pentagramme sur les murs de votre logement en demandant aux énergies de plantes de vous protéger.

## Bague en épis de blé pour appeler l'abondance

L'épi de blé est réputé pour attirer à vous l'abondance. On le retrouve dans les champs en été, mais si vous souhaitez que l'abondance vienne à vous, faut-il encore la planter. Avec cette bague, vous vous faites la promesse de mériter l'abondance et tout ce qu'il vous faut. Acceptez-le.

## Pour de bonnes ondes à la maison

Dans un récipient, mélangez de l'eau avec de l'huile essentiel de géranium et du vinaigre et utilisez ce mélange pour nettoyer votre intérieur, en particulier les sols et les vitres afin de protéger les espaces.

# Rituels du bain

Le bain est un rituel de purification qui permet de purifier et laver les mauvaises énergies de la journée. Les tensions quotidiennes s'en vont en même temps que l'eau disparaît ensuite lorsque vous retirez le bouchon.

L'immersion dans l'eau nous permet également de nous mettre en contact avec nos souvenirs les plus profonds. N'hésitez pas à vous munir d'encens et de bougies pendant votre bain.

Dans votre box Renouveau, vous avez reçu un sachet d'herbes centré autour du féminin sacré. Déposez le mélange dans le sachet en tissus et laissez infuser. Vous pouvez-y ajouter du gros sel de l'Himalaya.

Prenez ensuite le temps de vous reconnecter à vous même et à Mère Nature. Imaginez-vous baignant dans une eau transparente entourée de nature. Ressourcez-vous pendant au moins 20 minutes. Et si vous n'avez pas de baignoire, n'hésitez pas à vous faire des bains de pieds.

Le sachet contient les plantes suivantes : armoise, leonurus, fleurs de carthame, lavande, noyaux de pêche, rose, gingembre et Caesalpinia sappan.



Armoise



Leonurus



Fleurs de carthame



Lavande



Noyaux de pêche



Rose



Gingembre



Caesalpinia sappan

# Zoom sur l'Armoise



L'Armoise est considérée comme la plante des femmes. Elle est associée à la déesse Artemis. En médecine alternative, elle est aujourd'hui utilisée pour soulager les problèmes gynécologiques et notamment la douleur des règles. On dit aussi que l'armoise permet de les régulariser ou de les provoquer en cas d'aménorrhée.

Elle s'utilise aussi bien en usage interne qu'externe. Attention cependant, l'Armoise présente dans votre box Renouveau est uniquement utilisable à usage externe.

**L'Armoise en infusion :** 15 à 30g par litre d'eau / 3 à 5 tasses par jour  
Contre indiquée pour les femmes enceintes ou allaitantes ainsi que pour les enfants ou les personnes souffrant d'insuffisance rénale.

**L'Armoise sous le paillason de l'entrée :** chasse les mauvais convives

## Quartz rose

L'énergie des humains est très sensible à celle des pierres. Ainsi, chaque pierre possède des vertus qui lui sont propres. Le quartz rose est donc l'allié idéal du cocooning, du bien chez soi et de l'aide à la réalisation de ses rêves les plus enfouis. Votre partenaire parfait en cette période de nettoyage de printemps ! Près de votre lit, il vous aidera à trouver le sommeil, sur votre autel il renforcera l'énergie positive, dans votre poche ou sac à main, il sera votre compagnon de cœur : réconfortant.

# Recette

## Pudding aux graines de chia

### Ingrédients :

- 230 g de lait de coco
- 20 cl d'eau
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable ou d'érable
- 1 cuillère à café de cannelle
- une pincée de sel de mer fin
- 150 g de graines de chia



### Préparation :

- Mélangez tous les ingrédients sauf les graines de chia dans un bol jusqu'à émulsion.
- Fouettez les graines de chia. Couvrir et placer au réfrigérateur.
- Fouettez 30 minutes après la mise au réfrigérateur pour disperser uniformément les graines de chia.
- Le pudding sera prêt à partir 4 heures de réservation au frais.
- Servez-les dans une tasse de café, nature ou garnie de fruits frais.  
(se conserve jusqu'à 5 jours)

### Graines de chia : une grande source de nutriments

Les graines de chia, comme les graines de sésame, sont relativement petites. Elles sont généralement brunes, mais certaines variétés sont blanches, beige ou grisâtres. Alliées nutritionnelles privilégiées, les graines de chia aident à soutenir la vitalité.

Peu caloriques, riches en nutriments 5,6,7 et en vitamines (flavonoïdes, vitamines B et E en particulier), les graines de chia sont également une source intéressante de fibres alimentaires. Elles apportent également de nombreux minéraux et oligo-éléments à savoir le calcium (5 fois plus que dans le lait !), le phosphore, le potassium (2 fois plus que la banane), le zinc, le magnésium et le fer, essentiels au maintien d'une bonne santé. Elles ne contiennent pas de gluten et représentent donc un aliment compatible avec le régime sans gluten.

# Le Rooibos des sorcières

### Qu'est-ce que le Rooibos ?

Le rooibos est un petit arbuste rouge originaire d'Afrique du Sud. La plante de rooibos se consomme comme une infusion. En termes de propriétés, il est plus proche du thé mais ne contient pas de théine/caféine et peu de tanin (contrairement au thé vert et noir). Il contient en revanche plusieurs substances antioxydantes qui sont très bénéfiques pour lutter contre le stress. Ainsi, il permet de diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.

Traditionnellement, le rooibos rouge est utilisé par toute la famille pour soulager la digestion et favoriser le sommeil. Au Cap, on lui prête également de vertus contre le cancer et les allergies. Cette tisane serait aussi bénéfique contre le vieillissement et l'eczéma.

### Le Rooibos des Sorcières

Le rooibos des sorcières contient en plus de la pêche de l'orange, de la cerise et des pétales de roses. Il possède donc un goût fruité.

### Dégustation :

Idéalement infusé à 85°C / Temps d'infusion 4 à 5 minutes



# Les conseils du pro

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

Je suis Amy Cahuzac de L'âme agit dans la maison, une ancienne parfaite "working girl" parisienne puis lyonnaise qui a tout plaqué en 2020 pour changer de vie. En effet, j'ai enchainé de nombreuses expériences décevantes, où je ne me retrouvais pas. Longtemps je me suis dit que je n'étais pas née à la bonne époque ou sur la bonne planète.

En 2021 j'ai réalisé une grosse introspection pour comprendre qui je suis. Je me suis dans un premier temps déconstruite afin de me reconstruire librement, loin des attentes et des croyances de mon entourage. En parallèle de cette introspection, j'ai dû apprendre le nettoyage énergétique des lieux pour assainir et protéger ma maison. De nombreuses entités s'y arrêtaient et des mémoires y étaient incrustées. La vie a mis sur mon chemin différents énergéticiens qui m'ont enseigné diverses techniques.

En janvier 2022 le brouillard s'est dissipé, la nouvelle Amy est apparue... bref, LE RENOUVEAU est entré dans ma vie. Là j'ai compris que ma maison a été la clé pour trouver ma mission de vie. Je me suis donc lancée dans le nettoyage énergétique des lieux afin d'aider d'autres personnes à retrouver calme et harmonie dans leur foyer. Ce qui m'émerveille c'est de retrouver le sourire sur le visage de mes clients, voir des enfants heureux de retrouver leur ami imaginaire (leur guide), de rendre des couples heureux de vendre plus facilement leur logement... et surtout je suis très heureuse de contribuer à l'élévation du taux vibratoire de certains lieux pour y faire entrer la lumière.

## Qu'est ce que le renouveau selon toi ?

Le renouveau... pour moi c'est accueillir de nouvelles choses dans notre vie, des choses différentes de ce que l'on connaît. Pour cela, ça demande un bon lâcher prise, une ouverture d'esprit et d'avoir confiance... ce qui n'est pas toujours facile.

Le plus beau changement que j'ai accueilli est ma nouvelle vision de la vie. Mais pour cela, j'ai dû m'éloigner de certaines personnes toxiques, j'ai dû me séparer de certaines de mes croyances et j'ai dû créer de nouvelles habitudes. C'est cette fameuse notion de déconstruction puis de reconstruction ou on peut aussi appeler ça la création du vide autour de nous et en nous afin de remplir notre esprit de nouvelles pensées et notre vie de nouvelles personnes beaucoup plus positives pour nous.

Souvent le renouveau est associé au printemps. J'aime beaucoup observer la nature et le vivant pour comprendre. Si on observe la nature, à l'automne elle se délest de ses feuilles et de ses fruits, tout comme le cerf qui perd ses bois. Puis vient l'hiver, une phase de repos et d'hibernation. Enfin arrive le printemps, la nature re-naît (= naître à nouveau), elle crée de nouvelles feuilles, de nouvelles fleurs qui donneront naissance aux fruits, le cerf refait ses bois... C'est le RENOUVEAU de la nature.

Profitons de cette belle énergie du printemps, qui est une période propice à la créativité, pour accueillir le RENOUVEAU dans notre vie :)

# Les conseils du pro

## Quels rituels conseillerais-tu pour passer à autre chose ?

Vider pour remplir. Si nous prenons l'exemple des pierres énergétiques, il est inutile de les placer à la lumière de la lune ou du soleil afin de les recharger si nous ne les avons pas vidées au préalable des énergies négatives qu'elles ont absorbé !? Tout comme on ne peut pas remplir un verre déjà plein. Je pense que c'est la même chose pour nous, pour notre vie et pour notre foyer. Un rituel que j'ai appris grâce au Feng Shui est le nettoyage du Sha Qi, l'énergie négative qui circule ou stagne dans notre foyer.

### Le rituel :

1. Se débarrasser de tous les objets cassés, fissurés, déchirés... ainsi que de ceux dont on ne se sert plus.
2. Désencombrer les pièces et ranger les objets qui traînent (sur la table basse, dans le hall d'entrée, dans la salle de bain, dans la cuisine, etc.)
3. Enlever toute la poussière. Là où il y a de la poussière, il y a du Sha Qi.
4. Puis faites un bon nettoyage à la sauge. La fumigation élimine une bonne partie des énergies négatives stagnantes de votre habitation. Partez de la porte d'entrée et longez les murs, une fois dans un sens, puis une fois dans l'autre sens. Tout est dans le pouvoir de l'intention. Manifestez bien votre envie de chasser le négatif afin de laisser entrer la lumière. Enfin, créez un gros courant d'air pour évacuer la fumée. Cela permet aussi au Qi (l'énergie positive) d'entrer chez vous.
5. Allumez une petite bougie, diffusez des huiles essentielles, cueillez-vous un bouquet de fleurs... et accueillez la lumière.

Je vous conseille de faire ce rituel dès que vous ne vous sentez pas bien chez vous ou même dans votre vie. Il n'est pas nécessaire d'acheter de nouveaux objets de décos dans l'espoir que l'on se sente mieux. C'était mon premier réflexe avant. Ce simple nettoyage vous aidera et vous fera faire des économies ;) Bon accueil du positif dans votre vie.

## Où te contacter ?

Vous pouvez découvrir qui je suis sur mon site : <https://www.amy-cahuzac.fr/>

Vous pouvez suivre mes conseils et expériences sur Facebook et Instagram : @lameagitdanslamaison

Vous pouvez me contacter par téléphone : 0681593882

A bientôt :)

Amy Cahuzac de L'âme agit dans la maison

