



*Witches Box*

## Witches Box : Vivre ses rêves

- Apprenons à rêver grand
- Apprenons à réaliser nos rêves

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

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



*modern  
witch*



# Witches Box Vivre ses rêves

Rêver : un mot, deux significations. La première se produit lorsque l'on est endormi, la seconde, est parfois vue comme un fanstame irréalisable que l'on espère voir se produire un jour, si le destin est clément.

Aujourd'hui, j'aimerai vous dire que vos rêves sont réalisables et que cette box va vous permettre d'y croire et de tout mettre en place pour que vous puissiez y arriver. Du petit espoir au plus profond de votre coeur jusqu'à la matérialisation de celui-ci, il n'y a qu'un pas. J'en suis la preuve ! Entrepreneur depuis 10 ans, je suis aujourd'hui à la tête de 5 sociétés et je m'épanouie au quotidien dans mon travail alors que je vivais frustrée d'être salariée quelques années auparavant.

Croyez en vous <3

Avec tout mon amour,  
Jennifer B.Kosner.



## Comment utiliser vos nouveaux objets de sorcière ?

Dans cette Witches Box « Litha » vous avez reçu :

- Un porte-encens en bois
- Un sachet d'encens « Fairy Dreams »
- Un masque pour les yeux Thermo confort
- Un Gua Sha en jade verte (*attention petite erreur sur la carte*)
- Un bracelet en amazonite
- Un roll on avec de l'aventurine

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



# Apprendre à rêver

Pour pouvoir rêver sa vie afin de mettre en place des plans qui vous permettront par la suite de la vivre pleinement, il est essentiel d'entrainer son cerveau à rêver grâce à la visualisation. Comme un sportif partiraient s'entrainer plusieurs fois par semaine voire par jour, il va vous être demandé de la discipline pour y arriver.

## Rêver matin et soir

Oui, pour apprendre à rêver il est nécessaire de s'entrainer matin et soir. Pour vous aider, 3 outils de votre box : l'encens et son porte-encens en bois ainsi que le masque.

### Exercice du matin :

- Prenez 10 minutes pour faire une méditation de visualisation.
- Pour ce faire : installez-vous confortablement de manière assise sur le sol, sur un fauteuil, un canapé ou votre lit. Veillez à ne pas être dérangé. Allumez un minuteur de 10 minutes pour ne pas à être stressé par le temps. N'hésitez pas à mettre de la musique apaisante en fond si cela peut vous aider.

- Allumez l'encens.

- Fermez les yeux et commencez à ralentir votre respiration. Inspirez par le nez et soufflez par la bouche. Visualisez l'air avec une couleur vive (rose, verte ou jaune) et regardez-la être aspirée par votre corps pour en expirer de la fumée noire, soit, toutes les choses toxiques qui sont enfermées dans votre corps et qu'il est temps d'expulser. Faites-le pendant 10 respirations au moins (plus si vous en ressentez le besoin). A présent, imaginez-vous vivre la vie idéale. Où êtes vous ? Comment est l'endroit ? Est-ce un lieu connu ou un endroit à créer de A à Z ? Etes-vous seul.e ? Quelles sensations ressentez-vous ? Imprégnez-vous au maximum du bien-être et de la joie que vous procurent ces images.

Notez ensuite dans un journal, tous ce que vous avez vu et ressenti. Ce sera votre point de départ pour matérialiser ce rêve. Chaque matin, vous pouvez soit, faire évoluer ce rêve, soit noter une chose qui vous permettrait d'en réaliser une partie.

Exemple : je veux partir en vacances mais je n'ai pas assez d'argent. Si j'économise entre 10 et 50€ chaque mois, dans combien de temps pourrais-je partir sur cette destination ? Est-ce que je peux économiser plus ? Est-ce que je peux me faire une tirelire voyage ?

# Apprendre à rêver

### Exercice du soir :

- Avant de vous endormir, réalisez cette fois l'exercice couché. Vous n'êtes pas obligé d'utiliser l'encens (si vous l'utilisez, n'oubliez pas de bien aérer votre chambre afin que l'air puisse circuler. Cette fois, pas de réveil, le but est de vous endormir. Juste avant d'éteindre la lumière, relisez votre page du matin. Prenez cette fois le masque thermo confort qui s'utilise à sec, à chaud ou à froid.

Utilisation à froid : Placez le masque au réfrigérateur 2 ou 3 heures avant chaque utilisation. Positionnez-le ensuite sur votre visage et savourez ce moment de fraîcheur pour au moins 15 minutes de pur bonheur !

Utilisation à chaud : Placez le masque dans de l'eau chaude à 60°C maximum pendant 4 à 6 minutes. Vérifiez que la température du masque ne soit pas trop élevée avant de le placer sur votre visage.

Un fois la lumière éteinte et le masque sur les yeux, replongez dans votre décors et vivez votre vie pleinement comme si c'était réel.

Ensuite ? Faites cet exercice tous les jours si possible, comme une routine de vie. Ancrez-le dans vos habitudes. Puis, soyez patient. les rêves prennent parfois plusieurs années avant de se matérialiser. Le tout, c'est d'y arriver.

### Le rêve appelle les rêves

La visualisation est un exercice très intéressant car il entraîne votre cerveau à voir des images. Des rêves plus précis et profond peuvent alors venir à vous durant votre sommeil. Si vous le pouvez, notez-les sur votre journal dans un chapitre « rêve de la nuit » car ils traduisent souvent votre inconscient et vous permet d'identifier certains blocages qui peuvent être une entrave à vos objectifs.

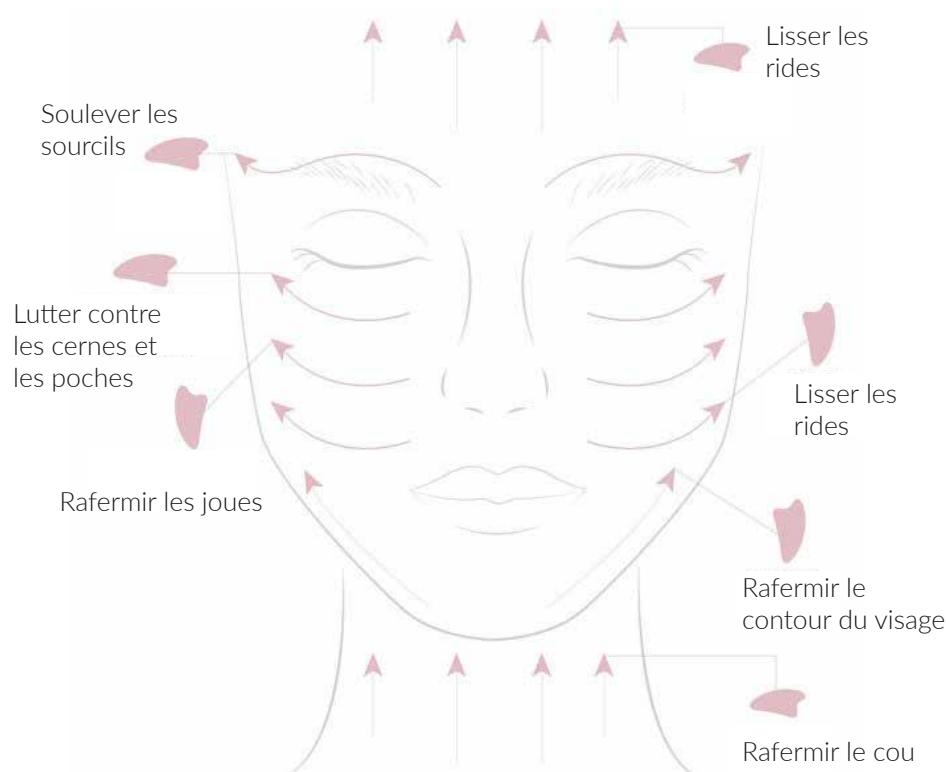
Peut-être qu'alors, vos rêves deviendront prémonitoires. Cet art s'appelle l'oniromancie.

# Rituel bien-être

## Utilisation du GuaSha

Le GuaSha nous provient d'une technique de médecine ancestrale chinoise. En chinois GuaSha signifie « gratter » (gua) la « fièvre » - ou la « maladie » - (sha). C'est à dire qu'il s'agit par un frottement énergique d'éliminer toutes sortes de maux physiques : douleurs musculaires ou au niveau des articulations, fatigue, stress... le massage gua sha, qui se réalise sur le visage, travaille donc sur les énergies et la circulation lymphatique pour drainer, évacuer les toxines et stimuler la circulation du sang et des énergies. De plus, il possède de vrais bienfaits beauté.

Voici les gestes à suivre et ses bienfaits :



# Rituel bien-être

## LE GUA SHA FAIT LA PEAU PLUS LUMINEUSE

En favorisant une meilleure circulation du sang et donc permettant de mieux oxygénier les tissus, les mouvements de massage gua sha restaurent un teint éclatant et ont cet effet bonne mine naturel que l'on recherche toutes. L'action anti-fatigue et anti-stress de la technique gua sha n'y est pas pour rien également.

## LE GUA SHA ESTOMPE LES RIDES

Cette technique de soin énergétique permet d'actionner les points d'acupression du visage et ainsi tonifier les muscles de soutien de la peau pour lutter efficacement contre la perte de fermeté de la peau du visage et du cou.

Il faut rappeler que le visage vieillit plus vite que le corps car la peau y est directement rattachée aux muscles. Soulager les contractions musculaires et booster le tonus des muscles du visage ont un effet raffermissant et anti-âge immédiat contre l'affaissement de la peau et la formation des rides et ridules.

## LE GUA SHA LUTTE CONTRE LES CERNES ET LES POCHES

Effectué sur le contour des yeux, le massage gua sha harmonise les flux d'énergie et la circulation pour réduire l'apparence des cernes et des poches sous les yeux. Une solution pour celles et ceux qui n'ont pas encore trouvé de meilleure manière (et absolument naturelle !) de traiter les signes de fatigue de la zone du regard.

## LE GUA SHA FAIT LA PEAU PLUS SAINE

En drainant et en facilitant l'évacuation des toxines, le gua sha agit comme un massage détox pour la peau. Ainsi, avec une pratique régulière du gua sha sur une peau à problèmes, les toxines ne s'accumulent plus, les imperfections sont moins nombreuses et la peau visiblement plus saine.

Le GuaSha Sun&Sia reçu dans votre box est conçu à partir de pierre naturelle simplement taillée et polie sans traitement chimique. Un accessoire de jade verte de beauté totalement naturel ne contenant aucune substance chimique ou nocive. Sa forme est étudiée pour épouser parfaitement les lignes du visage.

# Vertus des pierres

## Jade verte (GuaSha)

Le jade est une pierre verte liée au chakra du cœur, elle favorise l'expression des sentiments positifs, les relations saines et aide à trouver son bonheur dans les choses simples de la vie. Ce chakra a un impact direct sur les poumons ainsi que le cœur. Le minéral rare est aussi lié au chakra du plexus solaire, il donne la confiance nécessaire pour surmonter les difficultés et permet de se dépasser pour nos objectifs. Il régule l'estomac, le foie et le pancréas.

Pour la recharger : passez-la sous l'eau claire ou dans la fumée de l'encens.

## Amazonite (Bracelet)

C'est un symbole de courage et de paix qui fait référence aux puissantes guerrières amazones. À travers cet article nous vous dévoilerons l'origine de la pierre amazonite ainsi que ses puissants bienfaits sur le corps et sur l'esprit. L'amazonite est une pierre positive, elle rayonne de joie de vivre et permet de prendre certaines situations du quotidien moins au sérieux et de relativiser. De ce fait, en lithothérapie, une des principales propriétés de l'amazonite est de lutter contre la dépression et les schémas mentaux négatifs. Elle est très recommandée pour les personnes pessimistes, mélancoliques et aux tendances dépressives. La pierre bleue apaise, calme les nerfs, renforce le système immunitaire et soulage notamment les problèmes de cholestérol et triglycérides élevés. On prête à l'amazonite le pouvoir d'absorber les ondes électro-magnétiques émises par les appareils électriques. Quelques pierres roulées en amazonite au niveau des zones concernées pourraient être très bénéfiques pour votre environnement. Elle renforce la sensation de bonheur et aide à communiquer son enthousiasme que ce soit de manière verbale ou non verbale. C'est une pierre d'expression spontanée de la tendresse, elle aide à vivre pleinement le moment présent.

## Aventurine (Roll On)

En lithothérapie, un des principaux pouvoirs de l'aventurine est d'apaiser l'esprit et le corps. Elle écarte les pensées négatives et renforce le self-control. C'est une excellente pierre de paix intérieure. Le cristal vert favorise l'ouverture d'esprit, il fait tomber les barrières de notre esprit et nos aprioris. C'est donc une pierre à conseiller aux personnes qui aiment voyager, découvrir de nouvelles cultures et de nouvelles façons de penser. C'est une pierre fine qui favorise la prise de décision et aide à réaliser les bons choix lorsque l'on est confronté à plusieurs alternatives. Elle est très utile lorsque nous sommes face à des situations compliquées ou si nous avons du mal à mener nos projets à terme.

# Recette : roll on énergétique

Réalisez la recette suivante dans un petit récipient et versez-le ensuite dans votre roll on. Appliquez ensuite le roll on au creux de vos 2 poignets. Répétez l'opération autant que souhaité pendant plusieurs jours. N'oubliez pas de nettoyer à l'eau claire le roll on et les pierres entre chaque recette différente.

## Sommeil réparateur

### Ingédients :

- 20 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 20 gouttes d'huile essentielle de santal
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra

## Lutter contre les cauchemars

### Ingédients :

- 10 goutte d'huile essentielle d'angélique
- 10 goutte d'huile essentielle de marjolaine
- 10 goutte d'huile essentielle de camomille
- 10 goutte d'huile essentielle de pin laricio

## Vaincre l'anxiété

### Ingédients :

- 10 goutte d'huile essentielle de camomille
- 10 goutte d'huile essentielle de marjolaine
- 10 goutte d'huile essentielle de néroli
- 10 goutte d'huile essentielle de ylang-ylang

# Rituels pour atteindre ses objectifs

## Attirer la prospérité

Pour attirer l'abondance financière, trouvez un tissus vert (coton, lin ou soie) et glissez-y un bâton de canelle, une pincée de piment, une pierre d'aventurine (que vous pouvez extraire de votre roll on), et quelques pièces de monnaies. Lorsque vous réalisez votre assemblage, imaginez-vous entourée par tout ce que vous avez toujours souhaité financièrement parlant. Nouez ensuite le tissu avec une ficelle (en forme de bourse) et gardez-la le plus souvent possible avec vous.

## Matérialiser une intention

Inscrivez votre intention positive sur un petit bout de papier. Cassez une noix en 2 en essayant de ne pas briser les coquilles. Retirez le fruit (vous pouvez le manger) et mettez le papier à la place. Refermez la coquille et scellez-la grâce à de la cire rouge. Plantez ensuite la coquille dans la terre en murmurant votre intention.

## Éliminer les obstacles à votre réussite

Choisissez 3 pièces de monnaies et nettoyez-les à l'eau. Pendant le nettoyage, imaginez que vous enlevez toute la négativité, la malchance, les problèmes... Alignez ensuite 3 feuilles de basilic et déposez les pierres dessus dans ou proche de votre autel. Laissez-les quelques jours en imaginant qu'elles vous servent de bouclier.

## Trouver l'amour

Munissez-vous d'un quartz rose et imbibez-le d'huile essentielle de vanille une fois par semaine. A chaque réalisation, imaginez-la personne de vos rêves à vos côtés.

# Les conseils du pro

## Qui êtes-vous, que faites-vous ?

Jeanne-Sophie Meylan et Jacques Jaggi. Nous sommes un couple suisse, habitant dans la région lyonnaise. Les huiles essentielles sont entrées dans notre vie tout simplement pour prendre soin de notre fille et de notre bien-être. Puis convaincus par l'efficacité des huiles essentielles dōTERRA, dans tous les domaines de notre vie, nous sommes maintenant conseillers bien-être indépendants pour partager notre expérience. Ces HE 100% pures agissent sur le corps et les émotions.

## Quels conseils donneriez-vous lorsque l'on a du mal à dormir ?

Nous avons un mélange d'huiles très efficace en diffusion l'Adaptiv ou le Serenity que l'on peut aussi acheter en gélules.

## Ou lorsque l'on est trop stressé ?

Quand nous avons du mal à dormir nous sommes en principe stressé. Ainsi l'Adaptiv et le Serenity sont aussi valables pour le

soir. Pour la journée, le mélange InTune pour rester concentré très pratique en roll-on, car il s'emporte partout. Le mélange Elevation en diffusion qui recentre les pensées en journée et le soir apaise, il peut aussi se mettre en topique.

## Votre astuce préférée avec les huiles essentielles ?

Aromatiser votre eau plate ou gazeuse avec deux gouttes d'orange sauvage dans une bouteille en VERRE et vous serez dynamisé le matin et le soir apaisé. Vous pouvez re-remplir cette bouteille, elle reprendra l'arôme.

## Un petit cadeau pour nos witches ?

10% sur 1 massage AromaTouch de votre choix ou à définir ensemble si les personnes habitent trop loin.

## Où vous contacter ?

Sur notre site :  
<https://les-sens-ciel-pures.com/>

