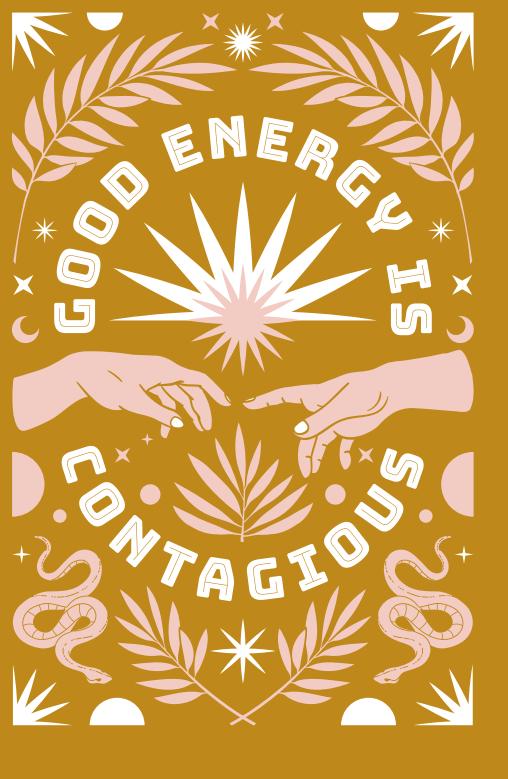


Witches  
*box*





## Comment utiliser vos nouveaux objets de sorcière ?

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

Dans cette Box vous avez reçu :

- 1 cœur fondant à la cire parfumée
- 1 brûleur d'encens
- 1 oracle
- 1 morceau de palo santo
- 1 sticker
- 1 bracelet de souhait



ça parait loin quand j'y pense, mais je me suis détestée pendant plus de la moitié de ma vie. Aujourd'hui, ce que je vie n'a plus grand chose à voir avec mon passé. Mais parfois quand je me juge d'avoir mangé 5 granolas au goûter, je me rappelle que c'est ok. J'en avais envie là maintenant et je ferai du sport plus tard quand j'en serai capable. Et c'est pareil quand on se focalise sur les petits défauts. Mon nez trop grand, mes jambes trop courtes, mes petits boutons, mon eczéma, mon petit bourrelet... Non mais c'est pas bientôt fini ? Va t-on enfin se lâcher la grappe et se dire qu'on est très bien comme on est et qu'il est temps de profiter de la vie ? Si vous êtes actuellement à ce stade, je pense que cette box arrive à pic ! En ce mois de février, prenons le temps de s'aimer !

Avec tout mon amour

Jennifer B.Kosner

# Le thème du mois : sois fière d'être toi

En février, l'amour est au rendez-vous ! Mais comme je trouvais ça trop facile de parler d'amour au sens large, j'ai décidé d'approfondir la question. Donc, au delà de l'amour de l'autre, qu'est-ce qui est le plus important dans la vie ? L'amour de soi bien sûr ! Une réponse si simple et pourtant une action si difficile à faire...

Pourquoi est-ce si difficile de s'aimer ? Sans jugement, sans colère, sans déception... juste s'aimer tel que l'on est... de tout son être et de tout son coeur, avec nos défauts et nos imperfections.

Je vous propose un exercice à réaliser tous les matins devant la glace quand vous vous préparez. Allumez la musique, la chanson qu'il vous faut c'est ALIEN SUPERSTAR de Beyoncé ou FLOWERS de Miley Cyrus. Et au delà de vous répéter comme Beyoncé que vous êtes unique ou comme Miley que vous n'avez besoin de personne pour vous offrir des fleurs, voici une liste de 20 affirmations se dire à voix haute en se trémoussant pour un réveil dynamique.

Vous pouvez imprimer et coller la page de droite sur votre miroir.

Pourquoi est-ce si important de s'aimer soi-même ? Vous vous rappelez ces histoires d'énergies ? Tu attires ce que tu vibres. Donc si tu ne t'aimes pas, si tu ne te respectes pas, si être seul.e avec toi-même est si difficile ? Qui d'autre aura envie de le faire ? Bon je reconnaissais que dit comme ça c'est assez violent, mais c'est surtout pour vous représenter le plus facilement possible le fonctionnement de l'énergie. Ce qui compte avant tout c'est d'être bienveillant avec soi-même. Bien sûr qu'on a tous des petits défauts qu'on aimerait faire disparaître. Et peut-être bien qu'ils disparaîtront quand vous arrêterez de vous focaliser dessus. Alors en attendant, aimez-vous ! N'hésitez pas à coller le sticker que vous avez reçu à un endroit que vous voyez souvent pour ne pas l'oublier ;)

YOU ARE ENERGY

Je suis assez  
Je suis beau/belle  
Je crois en moi  
Je m'aime inconditionnellement  
Je mérite bonheur & amour  
Je m'aime exactement tel.le que je suis aujourd'hui

Je suis intelligent.e & compétent.e  
Je reconnaiss mes capacités à leur juste valeur  
Je suis fort.e

Je m'accepte tel.le que je suis  
La perfection est une illusion que je ne recherche pas

J'arrête de m'auto-saboter  
J'ai une haute estime de moi-même  
Je me libère de mes pensées & sentiments négatifs  
envers moi-même

Je change mes pensées pour construire le monde qui me plait

Je suis autonome, créati.f.ve et tenace dans tout ce que j'entreprends

J'ai la capacité de réussir tout ce que j'entreprends  
Je découvre des choses merveilleuses sur moi-même tous les jours

Mon estime de moi est haute parce que j'honore la personne que je suis vraiment  
Ce que les autres pensent à peu d'intérêt. Ce qui est important est ce que je pense de moi-même

# Brûleur d'encens et fondant

Dans votre box vous avez reçu un brûleur d'encens pour faire fondre les encens à résine et en brique mais aussi les fondant de cire comme celui en forme d coeur que vous avez reçu. Pour cela il faut placer une petite bougie à l'intérieur et sur le dessus du support, déposez ce que vous voulez faire fondre. L'odeur se diffusera petit à petit. Le petit coeur est à base de nectarine et de miel. Une odeur très douce et un petit clin d'oeil à l'amour évidemment.

## Bracelet de souhait

Voici un petit bracelet tout mimi à base de quartz rose, la pierre de l'amour évidemment. Ce bracelet est un bracelet de souhait. Vous pouvez faire un souhait d'amour comme un autre souhait. Il vous apportera l'amour nécessaire pour réaliser tous vos rêves.

Accrochez le bracelet autour de votre poignet, fermez les yeux et faites votre voeux. Lorsque le bracelet se cassera ou disparaîtra, cela voudra dire que votre souhait est en chemin.

## Exercice : loi de l'attraction

Voici un petit tableau à compléter chaque jour ou chaque semaine selon votre envie et besoin et surtout pour ceux qui sont tristes en ce moment.

| situation            | émotion   | pensée                | j'imagine ce que je veux à la place | nouvelle émotion |
|----------------------|-----------|-----------------------|-------------------------------------|------------------|
| c'est la st valentin | tristesse | je suis encore seul.e | j'imagine être en couple            | amour, joie      |
|                      |           |                       |                                     |                  |

# L'oracle des amoureux

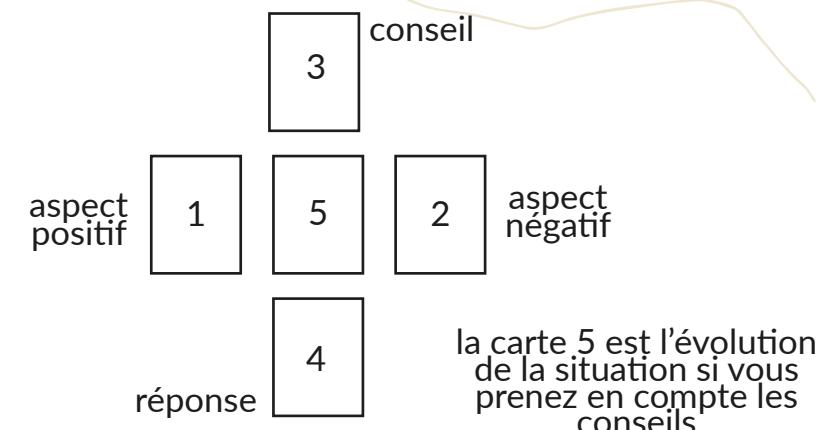
J'ai choisi cet oracle car en plus d'être très joli et pertinent, j'y ai vu une jolie manière de s'apporter un peu d'amour avec une activité manuelle.

Comme vous avez pu le remarquer l'oracle est en anglais... mais je l'ai traduis pour vous <3 Vous retrouverez donc sur l'article de ce guide la traduction de l'oracle en français à télécharger (vous pouvez aussi taper cet url dans votre moteur de recherche : <https://witches-box.fr/wp-content/uploads/2023/01/Traduction-oracle-amoureux.pdf>).

Vous pouvez à présent customiser votre oracle en décorant le verso des cartes avec la signification en français. N'ayez crainte de dessiner, peindre et de coller sur vos cartes. Mettez-y une intention d'amour et vous verrez que votre connexion avec ces cartes ne sera que plus forte.

Une fois que votre oracle est prêt, nettoyez-le avec un rituel de fumigation. Vous pouvez utiliser le morceau de palo santo que vous avez reçu dans votre box. Ensuite, mélangez vos cartes en pensant à votre question. Posez le jeu, coupez le en 2 (la légende dit qu'il faut tirer de la main droite, personnellement je pense que ça ne changera rien), puis remélangez et étalez le jeu devant vous. Choisissez la carte qui vous appelle le plus, en la regardant ou non.

Vous pouvez aussi utiliser l'oracle pour un tirage de plusieurs carte dans l'optique de résoudre une problématique. Voici le tirage que je vous propose.



# Palo santo

Le Palo santo c'est ce petit morceau de bois que vous avez reçu dans votre box. Non ce n'est pas un objet cassé :p mais bien un morceau de bois sacré. Il est issu d'un arbre originaire du Pérou, de l'Équateur et d'autres pays d'Amérique du Sud. Il pousse dans les forêts tropicales sèches et produit une résine très parfumée. En espagnol, palo santo signifie « bois sacré ».

Le Palo santo est associé à plusieurs bienfaits médicinaux et thérapeutiques.

## Repousse les moustiques

Traditionnellement, le palo santo est largement utilisé pour repousser les moustiques. On le dit aussi efficace pour les termites et les mouches.

Selon une étude de 2012, l'huile essentielle de palo santo est principalement composée de limonène. Le limonène est une substance ayant des propriétés insecticides, il est utilisé dans les insectifuges naturels.

## Soulage certaines douleurs

Un autre avantage est le soulagement de la douleur. Les gens utilisent le palo santo pour traiter différents types de douleur, y compris l'arthrite, le mal de tête, la douleur à la gorge...

Cet effet peut être également lié au limonène. La substance a des propriétés analgésiques (analgésiques) et anti-inflammatoires.

## Réduit l'anxiété

Beaucoup de gens trouvent l'arôme du palo santo relaxant, donc il est couramment utilisé pour soulager le stress. On pense qu'il a un effet purifiant sur le corps et l'esprit. Encore un fois, le limonène inhalé présentait des propriétés anti-stress et anti-anxiété.

## Purifier

Le palo santo est aussi utilisé en sorcellerie pour purifier un lieu, un outil ou vous-même notamment avant et après un soin ou rituel.

# Imbolc

En février c'est aussi Imbolc. On en profite donc pour réaliser des activités manuelles, écrire, nourrir les oiseaux et les hérissons.

L'objectif de ce sabbat est de remercier la mère nature de nous avoir donné assez de nourriture durant cet hiver. Bonne nouvelle, on se rapproche donc du printemps et du renouveau de la terre. C'est le temps de l'espoir ! On célèbre la mère et la déesse Brigid. C'est le moment de purifier spirituellement, sa maison et son esprit ! Pour cela, sonnez une petite cloche dans tous les coins de la maison, puis aspergez chaque pièce d'eau de rose. Vous pouvez aussi laver les vitres avec.

Si vous voulez vous lancer dans quelque chose de nouveau, c'est bien le bon moment. Nettoyez vos cristaux et objets magiques, demandez de l'aide pour vos nouveaux projets et lancez-vous dans une nouvelle routine qui vous permettra d'atteindre vos objectifs.

Vous pouvez aussi profiter de février pour célébrer la Chandeleur en mangeant des crêpes, symbole du soleil. Intolérant au gluten, au lactose ou tout simplement vegan ? N'hésitez pas à visiter mon site <https://www.healthymood.fr/> pour trouver la recette adaptée qui vous convient.

Vous trouverez également d'autres rituels sur Imbolc par ici : <https://witches-box.fr/comment-celebrer-imbolc/>

# Les conseils du pro

Qui es-tu ? Que fais-tu ?

Bonjour, je suis Eléonor, chiropracteur. Pour les curieux, c'est une médecine douce et naturelle qui permet d'identifier, de traiter et de prévenir les dysfonctionnements du corps. Mon but est de réaligner l'équilibre de votre corps et de votre esprit à l'aide de nombreuses techniques que j'ai acquis au fil du temps.

Qu'est-ce qui t'as amené à cette voie ?

Dès mon plus jeune âge, j'ai eu la chance de beaucoup voyager et d'être auprès de la nature. Les mélanges culturels m'ont ouvert l'esprit et donné l'envie de travailler dans la santé naturelle, j'ai toujours su que notre corps avait un grand pouvoir de guérison si on lui donnait les bons outils. C'est finalement grâce à ma grand-mère que j'ai connu ce fabuleux métier dont je suis vite tombée amoureuse et qui a changé ma vie ... et ma façon de vivre.

Comment définiras-tu le fait d'être fière de soi ?

Atteindre ses propres objectifs en étant épanouie.

Quel conseil donnerai-tu pour que l'on arrive à être fière de soi ?

DISCIPLINE !!!! Pour moi c'est essentiel ! Il faut créer de bonnes habitudes de vie quotidiennes. Manger correctement, penser positivement, bouger énergétiquement ... avec beaucoup de joie. Être heureux dans son corps et dans son esprit, c'est trouver un équilibre qui demande de la discipline, de la sagesse et de l'amour inconditionnel.



# Les conseils du pro

Un conseil pour nos witchy ?

Lire le livre d'un de mes auteurs préférés : « Les dix secrets du succès et de la paix intérieure » de Dr. Wayne Dyer.

Comment te contacter ?

Sur mon site internet [www.solutionchiro.fr](http://www.solutionchiro.fr) ou par téléphone au 04.81.18.78.19. Pour les lyonnais, le cabinet se trouve à Lyon 1 et vous pouvez y aller de la part de Witches Box !

Pour comprendre la chiropraxie, vous pouvez regarder cette vidéo : <https://youtu.be/3vuadenRZEc>

