

# Witches box



Cher toi,

si tu ne me connais pas encore, je suis Jennifer la fondatrice de Witches Box.

Je ne sais pas pour toi, mais j'ai vécu une première partie de l'année un peu difficile. J'ai cumulé les problèmes, accidents, maladies, malchances... et je me suis dis stop.

Prenons le temps de se poser : pourquoi tout cela arrive ? Plusieurs explications sont plausibles : il y a bien sûr, selon nos croyances, les énergies extérieures, l'astrologie, la numérologie qui peuvent expliquer ces événements négatifs à répétition, mais il y a surtout, notre équilibre intérieur.

Et le mien a été rudement mis à dure épreuve ces derniers temps. J'ai donc du forcer plus que ce que je n'aurai du.

Prendre le temps de s'arrêter pour définir exactement ce que l'on veut est vraiment important. Ce temps c'est ce que je vous propose de vous offrir avec cette box chaque mois.

Ce mois-ci nous allons nous concentrer sur le positif ! Attirons la chance !

Au programme, rituels, recettes et tirage pour attirer à toi le meilleur que tu mérites ! Parce que oui, tu le mérites.

N'hésites pas à me contacter d'ici quelques semaines pour me dire si cela a fonctionné pour toi.

A très vite,

Jennifer



# 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 porte-clé en aventurine
- 1 bracelet « positive attitude »
- 1 trefle à 4 feuilles
- 1 pochon en tissu
- 1 pièce trouée
- 1 feuille de laurier
- 1 attrape rêve en chanvre
- 1 cierge torsadé vert
- Votre guide digital



# 10 rituels à intégrer dans son quotidien pour attirer le positif

N'oubliez pas que le développement personnel est un voyage, pas une destination. Soit patient.e avec toi-même et prends chaque jour comme une nouvelle occasion de grandir et de devenir la meilleure version de toi-même. 1h par jour, c'est le temps que tu dois t'accorder, non pas pour t'attarder sur les réseaux sociaux ou pour les tâches du quotidien (ménage, douche, s'occuper des autres...), non je parle bien d'1h pour toi pour faire cela :

**Rituel de gratitude :** Commence chaque journée en te disant trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant.e. Cela peut être aussi simple que le soleil qui brille ou un bon café. Cela t'aidera à commencer la journée avec une mentalité positive.

**Méditation matinale :** Prends 10 à 15 minutes chaque matin pour méditer. Cela peut t'aider à clarifier tes pensées, à réduire le stress et à te concentrer sur tes objectifs de la journée.

**Exercice quotidien :** L'exercice régulier améliore non seulement la santé physique, mais aussi le bien-être mental. Trouves une activité que tu aimes, que ce soit la danse, le yoga, la marche, la course à pied ou encore de petites exercices de musculation comme des abdos ou du gainage : 7 minutes par jour suffisent à changer ton mental.

**Alimentation saine :** Manges le plus possible d'aliments bruts non transformés pour nourrir ton corps et ton esprit. Un corps sain peut conduire à un esprit plus positif.

**Journal intime :** Prends le temps chaque jour d'écrire tes pensées et tes sentiments dans un journal (personnellement je les écris dans les notes de mon téléphone). Cela peut t'aider à gérer tes émotions et à réfléchir sur ta journée. Ainsi tu suivras ton évolution au fil des jours.

**Affirmations positives :** Chaque matin, répète des affirmations positives. Cela peut être "Je suis forte", "Je suis capable" ou toute autre phrase qui te parle. Tu peux aussi les écrire sur un post-it et les coller sur le miroir ou le frigo ou encore en faire un fond d'écran pour ton ordi ou ton téléphone !

**Créer un espace sacré :** Cela peut être un coin de ta maison, dédié à la détente et à la réflexion, un jardin secret où tu peux aller te ressourcer, ou même un espace mental que vous pouvez visiter en méditant.

**Rire :** Prends le temps de rire chaque jour, que ce soit en regardant ta comédie préférée, en jouant ou en partageant une blague. Le rire libère des endorphines, les hormones du bonheur.

**Désencombrement :** Se débarrasser des objets inutiles ou qui n'apportent pas de joie peut créer un environnement plus serein et plus positif.

**Connexion avec la nature :** Passes du temps à l'extérieur chaque jour, que ce soit en marchant dans un parc local ou en jardinant. La nature a un effet calmant et peut aider à réduire le stress.

# Rituel pour attirer la chance

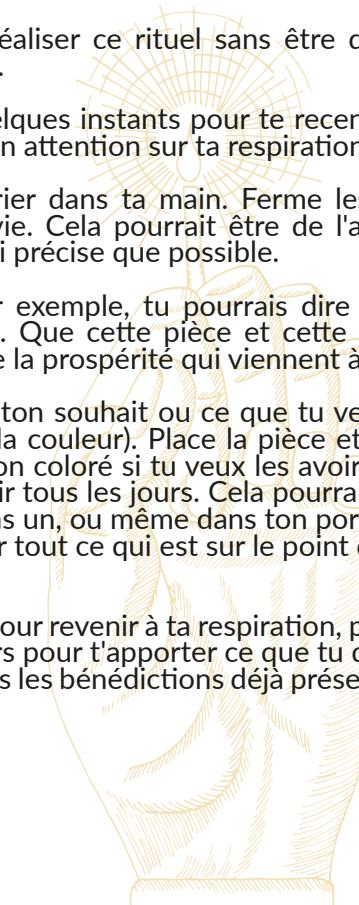
Voici un petit rituel simple que vous pouvez faire pour attirer la chance à l'aide d'une feuille de laurier et d'une pièce trouée :

## Ce dont tu auras besoin :

- Une feuille de laurier sèche (les feuilles de laurier sont souvent associées à la victoire et au succès)
- Une pièce trouée (la pièce trouée symbolise la richesse qui circule librement)
- Tu peux aussi faire brûler le cierge vert pour accentuer ton rituel surtout si celui-ci appelle la chance financière.

## Le rituel :

- Trouve un endroit calme où tu pourras réaliser ce rituel sans être dérangé.e. Assure-toi que l'espace est propre et dégagé.
- Assieds-toi confortablement et prends quelques instants pour te recentrer et te calmer. Respire profondément, en gardant ton attention sur ta respiration.
- Tiens la pièce trouée et la feuille de laurier dans ta main. Ferme les yeux et visualise ce que tu désires attirer dans ta vie. Cela pourrait être de l'argent, un travail, une maison, un partenaire... Sois aussi précise que possible.
- Prononce à voix haute ton intention. Par exemple, tu pourrais dire : "Je suis ouverte à recevoir l'abondance de l'univers. Que cette pièce et cette feuille de laurier soient les symboles de la chance et de la prospérité qui viennent à moi."
- Prends la feuille de laurier et écris dessus ton souhait ou ce que tu veux attirer (utilise un stylo ou un crayon, peu importe la couleur). Place la pièce et la feuille dans un endroit sûr (tu peux utiliser le pochon coloré si tu veux les avoir dans ton sac ou sous ton oreiller) où tu pourras les voir tous les jours. Cela pourrait être sur ton bureau, sur ton autel personnel si tu en as un, ou même dans ton portefeuille. Remercie l'univers pour sa générosité et pour tout ce qui est sur le point de venir à toi.
- Lorsque tu as terminé, prends un moment pour revenir à ta respiration, puis ouvre doucement les yeux. Fais confiance à l'univers pour t'apporter ce que tu désires, et n'oublie pas d'être reconnaissante pour toutes les bénédictions déjà présentes dans ta vie.



# L'attrape rêve

L'attrape-rêve est un objet spirituel traditionnel des cultures autochtones d'Amérique du Nord, notamment des Ojibwés. À l'origine, il était utilisé comme un talisman pour protéger les personnes des mauvais rêves et des pensées négatives. L'idée est que les bons rêves passent à travers le filet et glissent le long des plumes jusqu'à la personne qui dort, tandis que les mauvais rêves et énergies sont capturés par le filet et disparaissent avec la lumière du jour.

Si tu souhaites utiliser un attrape-rêve pour attirer la chance, voici une façon de le faire :

**Définis ton intention :** Avant de l'accrocher, prends un moment pour définir clairement ton intention. Cela pourrait être d'attirer la chance, l'amour, la prospérité, etc. Ferme les yeux, tiens l'attrape-rêve dans tes mains, et visualise ce que tu souhaites attirer. Visualise l'énergie de la chance entrant dans l'attrape-rêve.

**Accroche ton attrape-rêve :** Accroche ton attrape-rêve dans un endroit où tu le verras souvent, et de préférence là où la lumière du matin peut l'atteindre. Traditionnellement, ils sont accrochés au-dessus du lit, mais tu peux le mettre là où il te convient le mieux. Certains le placent près de leur lieu de travail pour attirer la chance dans leur carrière. Le mien est accroché au-dessus de mon bureau :)

**Entretien de l'attrape-rêve :** Nettoie ton attrape-rêve régulièrement pour éliminer les énergies négatives qu'il a pu attraper. Tu peux le faire en le passant dans la fumée de sauge, ou en le plaçant à la lumière directe du soleil.

**Gratitude et confiance :** Sois reconnaissant.e pour la chance qui est déjà dans ta vie, et aie confiance que l'attrape-rêve aidera à attirer plus de chance.

Rappelle-toi que, même si ces objets peuvent servir de rappels visuels et de focaliseurs d'énergie, la véritable source de la chance et du changement vient de l'intérieur de toi.

## Zoom sur l'aventurine

L'aventurine est une pierre semi-précieuse souvent utilisée en lithothérapie, la pratique d'utiliser les pierres et les cristaux pour leur potentiel énergétique et leurs effets sur le bien-être émotionnel et physique. Il faut cependant garder à l'esprit que ces pratiques ne sont pas soutenues par des preuves scientifiques concrètes et elles ne doivent pas remplacer un traitement médical conventionnel.

**Voici quelques-uns des bienfaits attribués à l'aventurine :**

**Prosérité et chance :** L'aventurine est souvent appelée la "pierre de l'opportunité" car elle est censée attirer la chance et la prospérité, en particulier dans le domaine financier.

**Apaisement émotionnel :** Elle serait bénéfique pour apaiser et calmer les émotions négatives, aider à libérer les vieilles habitudes et les schémas de pensée qui ne servent plus, favorisant ainsi un état d'esprit plus positif et optimiste.

**Harmonisation du chakra du cœur :** L'aventurine est associée au chakra du cœur, aidant à l'ouvrir et à le rééquilibrer. Elle serait utile pour promouvoir la compassion, l'empathie et la tolérance envers soi-même et les autres.

**Amélioration de la créativité :** L'aventurine serait également bénéfique pour stimuler la créativité et la perception.

**Favorisation de la croissance personnelle :** Elle serait utile pour ceux qui cherchent à grandir et à évoluer sur leur chemin de vie, en les aidant à prendre des décisions avec assurance et à aller de l'avant avec optimisme.

## Trèfle à 4 feuilles

Le trèfle à quatre feuilles est un symbole de chance universellement reconnu. Voici quelques suggestions sur où le placer pour attirer la chance :

**Dans ton portefeuille :** Placer un trèfle à quatre feuilles dans ton portefeuille peut symboliser l'attraction de la prospérité financière et de la chance dans les affaires d'argent.

**Dans ton lieu de travail :** Si tu travailles à domicile ou si tu as un bureau, placer un trèfle à quatre feuilles à proximité de ton espace de travail peut t'aider à attirer la chance dans tes projets et ambitions professionnels.

**Dans la maison :** Tu peux également placer le trèfle à quatre feuilles dans un endroit de ta maison où tu passes beaucoup de temps, comme le salon ou la chambre. Cela peut aider à attirer la chance générale dans ta vie quotidienne.

**Dans un bijou :** Si tu as la possibilité de le faire mettre dans un bijou (comme un pendentif ou un bracelet), tu pourras porter ta chance avec toi partout où tu vas.

**Dans un livre ou un journal :** Beaucoup de gens aiment placer leur trèfle à quatre feuilles dans un livre ou un journal qu'ils aiment particulièrement, ou qui a une signification spéciale pour eux.

Rappele-toi, le plus important est l'intention que tu mets derrière l'acte de placer le trèfle à quatre feuilles. Visualise la chance que tu souhaites attirer lorsque tu places le trèfle, et exprime ta gratitude pour la chance qui est déjà présente dans ta vie.

# Recette pour la Chance : "Soupe de lentilles"

## Ingrédients :

- 30 ml d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 2 carottes, coupées en dés
- 2 branches de céleri, coupées en dés
- 3 gousses d'ail, hachées
- 200 g de lentilles vertes (les lentilles sont souvent associées à la chance et à la prospérité)
- 1 cuillère à café de curcuma (le curcuma est considéré comme un porte-bonheur dans de nombreuses cultures)
- 1 litre de bouillon de légumes
- Sel et poivre au goût
- Persil frais pour la garniture (le persil est souvent utilisé dans les rituels pour attirer la chance)

## Instructions :

Fais chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajoute l'oignon, les carottes et le céleri, et fais cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajoute l'ail et le curcuma, et fais cuire encore une minute.

Ajoute les lentilles et le bouillon de légumes. Porte à ébullition, puis réduis le feu et laisse mijoter pendant environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

Assaisonne avec du sel et du poivre au goût.

Sers la soupe dans des bols et garnis de persil frais.

Pendant que tu prépares cette soupe, pense aux choses pour lesquelles tu es reconnaissante dans ta vie et visualise la chance et la prospérité qui viennent à toi. Lorsque tu la mangeras, savoure chaque bouchée en gardant à l'esprit l'intention de la chance que tu as mise dans la préparation de ce repas. Visualise cette soupe te nourrir et te remplir de toute la chance dont tu as besoin.

# Tirage « Quel blocage m'empêche d'avancer »

Ce tirage d'oracle t'aidera à explorer les raisons pour lesquelles tu pourrais ne pas attirer l'abondance dans ta vie actuellement. Prends quelques instants pour te centrer et prépare-toi à recevoir des réponses inspirantes.

Choisis un endroit calme où tu pourras te concentrer sans être dérangé(e). Mélange bien ton jeu d'oracle et pose-le devant toi. Prends quelques respirations profondes pour te détendre et te connecter à ton intuition.

**Formule clairement ton intention, par exemple : "J'aimerais comprendre les blocages qui m'empêchent d'avancer dans ma vie."** Visualise cette intention enveloppée d'une lumière brillante et envoie-la vers ton jeu d'oracle.

Mélange les cartes tout en gardant ton intention à l'esprit. Coupe le jeu en deux et retourne la première carte du dessus de la moitié supérieure pour représenter le blocage principal.

Retourne la deuxième carte du dessus de la moitié inférieure pour représenter une guidance sur la façon de surmonter ce blocage. Prends un moment pour regarder attentivement les cartes et ressentir leur énergie.

Observe la première carte et ressens ce qu'elle évoque en toi. Quels sont les éléments, les symboles ou les mots-clés qui attirent ton attention ? Laisse-toi guider par ton intuition pour comprendre comment ce blocage spécifique peut affecter ton attirance envers l'abondance. Puis, passe à la deuxième carte et explore les conseils et la guidance qu'elle offre pour surmonter ce blocage. Quels sont les messages qui se révèlent à toi ?

Prends un moment pour réfléchir à la signification des cartes et à leur pertinence par rapport à ta situation. Note les messages importants qui résonnent avec toi et qui pourraient t'inspirer à apporter des changements positifs dans ta vie. Réfléchis à des actions concrètes que tu peux entreprendre pour libérer ces blocages et attirer l'abondance dans ta vie. N'oublie pas que cet oracle est un outil d'exploration et de guidance. Écoute ton intuition et utilise les messages des cartes comme un point de départ pour ta propre croissance et transformation. Que ce tirage t'apporte des réponses éclairantes et t'inspire à ouvrir les portes de l'abondance dans ta vie !



# Les conseils du pro

## 1/ Qui es-tu, que fais-tu ?

Je m'appelle Yohann Goblet Coach formateur en développement personnel adepte de la PNL et pleins d'outils de connaissances de soi.

## 2/ Comment en es-tu arrivé là ?

Je me suis intéressé à tous ces grands sujets autour de soi à un moment où j'étais en plein doute sur mon identité d'homme et en gros manque de repères et de confiance en moi. Après un cheminement personnel, j'ai réalisé de grosses transformations en moi et je me suis senti le besoin de transmettre et de me former pour aider les autres à mon tour grâce à tous ces outils.

## 3/ Selon toi, comment attirer la chance ?

Pour moi la chance se provoque bien entendu. Parce qu'avant qu'elle se manifeste elle est le fruit d'une mise en action ou en mouvement dans notre vie.

Pour améliorer sa disposition à avoir de la chance il faut à mes yeux faire des expériences nouvelles dans sa vie personnelle. Se lancer des petits défis, tenter des choses qui nous attirent, nous intriguent, rester de nature curieuse et émerveillée par ce que la vie nous propose, comme un enfant.

## 4/ Quel est ton rituel pour celles et ceux qui souhaitent attirer la chance ?

Un rituel facile et incroyable pour votre vie à mes yeux : c'est le

# Les conseils du pro

pouvoir de l'intention et de la gratitude. Chaque matin réveilles-toi en te disant dans ton lit qui tu veux être aujourd'hui, l'intention, le petit objectif du jour. Et couche-toi en te remerciant pour quelque chose et célébrant un moment de vie qui t'a marqué aujourd'hui.

## 5/ Quel cadeau pour nos witchy ?

J'offre un appel de découverte de 15/20 min à ceux qui veulent partager leur envie et besoin de conseil ou de découverte. Comme un dialogue d'humain à humain au service de votre épanouissement personnel

## 6/ Comment te contacter ?

Sur Instagram : Yohann Goblet -> @ames\_heureuses

Contact : gobleyohann@gmail.com

