

Rituel d'auto-guérison : Je deviens mon propre Guérisseur

Bienvenue à toi, âme lumineuse,

Ce guide a été pensé comme un carnet magique pour t'aider à te reconnecter à ton pouvoir d'autoguérison. Tu n'es pas venu ici par hasard. Ce n'est pas un simple livret, c'est une clé, un portail, un miroir.

Pendant les prochains jours, je t'invite à explorer 4 grands piliers de ton pouvoir vibratoire. À chaque étape, tu trouveras une pratique, une intention, et un espace pour écouter ton intuition.

### ☀️ JOUR 1 : ANCRAGE ET NETTOYAGE

Pratique : Visualise une lumière dorée nettoyant tout ton corps, des pieds à la tête.

Mantra : "Je nettoie, je libère, je réinitialise."

Espace d'écriture :

Que ressens-tu dans ton corps aujourd'hui ?

As-tu remarqué une zone de tension ou de calme particulier ?

### 💜 JOUR 2 : ACTIVATION DU CŒUR GUÉRISSEUR

Pratique : Pose les mains sur ton cœur. Inspire l'amour, expire le pardon.

Mantra : "Mon cœur est mon centre de guérison."

Espace d'écriture :

Quelle émotion souhaite être entendue ?

Quelle phrase douce peux-tu t'offrir aujourd'hui ?

### 🌊 JOUR 3 : LIBÉRATION ÉMOTIONNELLE

Pratique : Écris une lettre à une partie de toi qui souffre, puis brûle-la (en conscience et en sécurité).

Mantra : "Je me libère avec amour."

Espace d'écriture :

Quelle blessure ancienne réclame ton attention ?

Comment peux-tu l'accueillir sans te juger ?

### 🌈 JOUR 4 : HARMONISATION DES CHAKRAS

Pratique : Visualise chaque chakra s'illuminant un à un, du rouge à la couronne violette.

Mantra : "Je suis aligné(e), unifié(e), prêt(e) à vibrer."

Espace d'écriture :

Quel chakra semble réclamer le plus d'attention ?

Quel chakra semble le plus fluide ?

📖 Ton rituel d'**auto-guérison** (facultatif mais puissant) Répète ces pratiques chaque semaine. Observe. Note. Et souviens-toi :

Tu n'as jamais cessé d'être un canal de guérison.

Tu as juste oublié comment l'activer.

🎁 CADEAU POUR ALLER PLUS LOIN ✨ Offre Spéciale 1 :  
Une vidéo personnalisée de reprogrammation de ton subconscient ([détails en cliquant ici](#))  
→ Tarif privilège : 70€ au lieu de 90€ avec le code : JEGUERIS70

✨ Offre Spéciale 2 :  
Une séance individuelle de 90 minutes en visio (WhatsApp), pour t'aider à débloquer, réaligner, comprendre.  
→ Tarif privilège : 90€ au lieu de 119€ avec le code : VISIO90  
Contact & Réservation :

Email : [dominik.medium@gmail.com](mailto:dominik.medium@gmail.com) 📧 Réserve directement via mon 06.99.55.53.54

Avec amour et lumière,

DominikMurmures Spirituels ✨