

Rituels quotidiens

Détox Douceur

Les rituels jour par jour

Je vous propose plusieurs rituels chaque jour. Choisissez-en ceux qui vous parlent et qui vous appellent le plus. Toutes les propositions correspondent à la saison dorée et vous enrichiront de l'intérieur. Nous cherchons à être en contact avec nous même, en paix et avec sérénité pendant cette semaine.

Jour 1

Prenez une soupe de votre choix du livre de recettes, par exemple le potage à la patate douce et au potimarron.

Faites vous un massage des pieds à l'huile de millepertuis avant de vous coucher ou un bain de pieds doux.

Buvez une tisane aux fleurs de sureau avec du miel.

Détendez-vous.

Commencez à écrire les premières lignes dans votre journal.

Questions pour le journal :

Où est-ce que cette semaine devrait me mener ?

Quelle est mon intention ?

Où veux-je arriver ?

Que veux-je emporter en automne ?

Si vous le souhaitez, allumez une bougie pour représenter la lumière.

Jour 2

Commencez votre journée avec la tisane au citron-gingembre suivie d'une première méditation respiratoire :

Asseyez-vous confortablement pour que votre colonne vertébrale soit droite.

Vous pouvez également utiliser un coussin pour vous asseoir plus droit.

Respirez profondément dix fois, inspirez et expirez. Observez comment avec chaque inspiration, votre abdomen, votre cage thoracique et vos clavicules se remplissent d'air pour se détendre ensuite avec l'expiration en reprenant leur position de départ. Restez ici et plongez consciemment dans la méditation.

Menu au choix. Suggestion : Petit déjeuner semoule de sarrasin

Déjeuner : Légumes racines au four sur riz Basmati.

Dîner : Minestrone aux lentilles Beluga.

Buvez la tisane aux fleurs de sureau avec du miel et du champagne

Rituels quotidiens

Détox Douceur

ayurvédique tout au long de la journée en alternance.

Détendez-vous.

Savourez.

Pratiquez 3 minutes de silence, sans ne rien faire. *Pour ce faire, asseyez-vous confortablement, fermez les yeux, respirez en ressentant votre corps.*

Faites l'auto-massage du soir avec de l'huile d'amande douce et bain ou douche.

Si vous avez envie de douceurs, buvez un verre de jus de raisin.

Jour 3

Le matin, faites l'exercice de méditation respiratoire.

Petit déjeuner : flocons d'avoine avec compote de pommes.

Déjeuner : Kitchari.

Dîner : Kitchari ou Délice au miso de riz.

En-cas : Jus de raisin, figues ou compote de pommes avec du miel.

Massage des pieds avec de l'huile de millepertuis.

Buvez la tisane aux fleurs de sureau avec du miel.

Alternez entre la boisson au citron-gingembre et le champagne ayurvédique tout au long de la journée.

Faites la séance douce de Do-in (voir Vidéo pour la semaine Détox Douceur).

Dancez pieds nus sur votre musique préférée.

Écrivez dans votre journal : *Que veux-je lâcher ? De quoi veux-je me libérer ?*

Détendez-vous.

Savourez.

Prenez votre temps.

Rituels quotidiens

Détox Douceur

Jour 4

Ce matin, restez allongé pendant 5 minutes les yeux fermés dans votre lit, respirez simplement et écoutez à l'intérieur.

Petit déjeuner : au choix, suggestion : Porridge à la cannelle et au cacao.

Déjeuner : Risotto ou Kitchari.

Dîner : Kitchari ou soupe de lentilles jaunes.

En-cas : jus de raisin, figes ou compote de pommes avec du miel.

Buvez la tisane aux fleurs de sureau avec du miel.

Alternez entre la boisson au citron-gingembre et le champagne ayurvédique tout au long de la journée.

Aujourd'hui, concentrez-vous sur votre temple intérieur et extérieur.

Fabriquez une décoration pour votre intérieur qui représente l'automne, l'abondance, la gratitude. Cela peut tout simplement être une jolie bougie.

Achetez-vous un livre qui vous fait envie pour le bouquiner tranquillement chez vous pendant l'automne.

Écrivez dans votre journal.

Respirez profondément, surtout si vous êtes au bureau.

Faites silence, en conscience, assis confortablement. *3 minutes, peut-être arrivez-vous à 5 minutes. Ce n'est pas facile. Même si les pensées viennent vous rendre visite, tenez bon et restez calme, savourez les bienfaits du silence sur notre système nerveux.*

Ce soir, prenez le temps pour vous. Faites un gommage corporel à la lavande, suivi d'un auto-massage sensuel avec de l'huile d'amande, et terminez la journée par un bon bain ou une douche chaude.

Terminez la soirée paisiblement et lentement, allez vous coucher tôt.

Jour 5

Faites l'exercice de méditation respiratoire le matin.

Petit déjeuner : Compote de pommes ou de poires.

Déjeuner : Betteraves crémeuses et aux noisettes.

Dîner : Soupe de légumes-racines.

En-cas : jus de raisin, figes ou compote de prunes avec du miel.

Buvez de la tisane aux fleurs de sureau avec du miel.

Alternez entre la boisson au citron-gingembre et le champagne ayurvédique tout au long de la journée.

Commencez une cure de jus de grenade de dix jours.

Rituels quotidiens

Détox Douceur

Massage des pieds et bain de pieds pour vous détendre.

Ensuite, installez-vous confortablement votre journal et écrivez la liste des cent choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.

Faites le bilan de votre année jusque là en répondant aux questions du jour :

*Qu'avez-vous semé au printemps et que pouvez-vous récolter maintenant ?
Que voulez-vous récolter ? Qu'est ce que vous pouvez relâcher ? Qu'est-ce qui
a bien pu pousser, grandir et peut maintenant être achevé ? Pour quoi puis-je
dire merci du fond du cœur ?*

Restez allongé dans l'obscurité les yeux ouverts, goûtez et écoutez le silence et l'obscurité.

Terminez la soirée paisiblement et lentement et profitez-en.

Allez vous coucher tôt.

Jour 6

Faites l'exercice de méditation respiratoire.

Petit déjeuner : au choix.

Déjeuner : au choix.

Dîner : au choix.

En-cas : jus de raisin, figes ou compote de prunes.

Buvez la tisane aux fleurs de sureau avec du miel.

Alternez entre la boisson au citron-gingembre et le champagne ayurvédique tout au long de la journée.

Promenez-vous dans la nature.

Séance de Do-in douce.

Faites un bon massage à l'huile d'amande douce et un bain ou une douche. Ou un bon massage des pieds à l'huile de millepertuis et terminez la soirée paisiblement et lentement, profitez-en et allez vous coucher tôt.