

# Jour 6

## Détox Plaisir

### Adieu l'hiver

Jour six, et c'est fait ! Nous sommes arrivés à la fin de notre voyage Détox Plaisir ensemble. J'espère sincèrement, que vous avez pu tirer profit de cette semaine et de ses propositions. J'espère, que vous vous sentez plus léger, plus libre, d'une manière ou d'une autre transformé et confortable dans votre corps. Je vous souhaite, avoir pu mettre en œuvre et intégrer des éléments du programme dans votre quotidien, tout en choisissant ce qui vous correspond et en apprenant des nouvelles choses. Chacun est différent, vous avez peut-être eu des hauts et des bas. Peut-être y avait-il quelque chose, que vous pouvez garder dans votre quotidien, quelques recettes, les rituels du soir ou le massage à l'huile de sésame. Vous pouvez répéter la semaine Détox Plaisir à tout moment. Il est sensé de continuer cette sortie de l'hiver et ce réveil au printemps, d'ici fin avril. Cette cure est spécialement conçue pour le printemps et doit être faite en cette période de l'année.

Je vous invite de vous accorder de l'espace et du temps pour réfléchir, ressentir et faire un bilan.

*Qu'est ce qui a été bon pour moi ?*

*Où aviez-vous des difficultés ?*

*Comment vous sentez-vous aujourd'hui ?*

*Comment va le sevrage du café, du sucre ?*

*Quel est votre plat préféré de la Détox Plaisir ?*

*Quel est votre boisson préférée ?*

*Quel rituel avez-vous aimé ?*

*Que ressentez vous par rapport à la force du bouleau ?*

Écrivez vos pensées et sentiments intuitifs dans votre journal. Vivez cette journée connectée à votre intuition, laissez vous guider pour trouver quelle connaissance est importante pour vous maintenant. C'est ce que vous emporterez de ce parcours, et l'intégrerez dans votre vie quotidienne. Souvenez vous de ce qui a été bon pour vous, et ce qui vous a soutenu pour

# Jour 6

## Détox Plaisir

changer vos habitudes. Créez cette journée entièrement pour vous. Gommage, enveloppement d'huile, relaxation, stretching, méditation. Soyez attentif de vraiment franchir les dernières étapes avec force et courage. Soyez heureux.

Une cure de désintoxication demande des efforts. Ce n'est pas forcément sans peine de renoncer aux stimulants du quotidien auxquels nous sommes tous, plus ou moins habitués, et d'introduire des nouveaux rituels, ou cuisiner des recettes inhabituelles. Tout cela nous amène facilement à nos limites. Et c'est très bien ! Car, quelle joie, quelle fierté on ressent, quand on les a transgressés et on arrive à des endroits où l'on ne pensait pas pouvoir aller auparavant. C'est important, de se dépasser et atteindre ses limites afin d'agrandir son champ de vision et d'expériences. Et d'autant plus, si cela est fait consciemment dans la douceur, et l'amour de soi.

Félicitations de tout cœur pour ce chemin parcouru ensemble !

Ce soir, si vous pouvez, offrez vous un massage à l'huile de sésame suivi d'un bain chaud. Ensuite, allumez une bougie, et prenez votre journal pour écrire ce qui vous a vraiment fait du bien. *Referez-vous cette cure ?* Si c'est oui, c'était juste pour vous, même si vous avez peut-être parfois douté ou que c'était parfois difficile.

# Jour 6

## Détox Plaisir

### Rituel Adieu l'hiver

Pour clôturer la semaine Détox Plaisir, et pour définitivement sortir de l'hiver, vous pouvez faire ce rituel du feu. Le feu commence et il se termine, il détruit et il crée, il transforme et il inaugure. Terminez ce temps de transformation pour inaugurer une nouvelle étape dans votre vie.

*Il faut : une bougie, une feuille de papier, un bol en céramique, un briquet, facultatif la sauge*

Posez vous dans un endroit où vous pouvez rester tranquille et seul, pendant une demi heure. Allumez une bougie. Prenez votre journal et écrivez tout ce que vous voulez laisser derrière vous. Le printemps est là, et c'est l'heure de se réveiller avec lui. Ecrivez tout ce qui vous vient à l'esprit, intuitivement et avec votre cœur. Pas de censure, pas de correction. Cela peut être des traits que vous n'aimez pas chez vous et que vous aimeriez transformer, ou une situation dans votre vie que vous aimeriez changer. Ecrivez tout sur un morceau de papier et brûlez le consciemment dans la flamme de la bougie. Vous pouvez terminer avec une fumigation à la sauge et méditer dans le silence ou avec une musique préférée. Buvez une tisane au gingembre et couchez vous tôt ce soir.