

LES MODES DE TIRAGE

Les tirages proposés avec cet oracle ne sont pas là pour prédire l'avenir, mais pour accompagner un processus de transformation intérieure. Chacun est une invitation à te recentrer, à mieux te comprendre, à t'ouvrir à ce que tu traverses avec lucidité et tendresse. Tu peux les utiliser selon ton besoin du moment : pour clarifier une émotion, dénouer un blocage, écouter ton âme ou soutenir une métamorphose.

Chaque tirage active une facette de ton chemin de guérison. Ils sont conçus comme des mouvements symboliques, allant de l'ombre à la lumière, de la peur à l'ouverture, de la blessure à la liberté.

La phase de préparation

Avant de tirer numériquement ta carte, commence par préparer ton espace. Il n'est pas nécessaire qu'il soit cérémonial, mais il est important qu'il soit sûre et apaisant pour toi. Voici quelques idées pour t'y ancrer :

- Coupe les distractions : mets ton téléphone en silencieux, choisis un moment calme, et installe-toi dans un endroit où tu te sens bien.
- Allume une bougie, un bâton de sauge, ou pose un cristal si cela t'aide à te recentrer.
- Respire profondément trois fois, les yeux fermés si tu le souhaites, pour revenir à toi.

Les 5 tirages proposés pour t'accompagner

" Message du jour "

Un tirage d'auto-diagnostic.

" L'ombre et la lumière "

Pour comprendre une blessure qui se réactive.

" Alignement énergétique "

Pour aligner le corps – cœur – esprit.

" Emotion consciente "

Pour renouer avec ta sensibilité profonde.

" Je me transforme "

Un parcours de libération en cinq étapes.

Conseils d'intégration

Tirer une carte ne suffit pas. La transformation naît de ce que tu fais du message reçu, de la manière dont tu le laisses te traverser, t'interpeller, t'ouvrir à une autre façon d'être. Ce n'est pas une réponse magique. C'est une porte. Et c'est à toi de choisir de l'ouvrir. Voici quelques conseils concrets pour intégrer pleinement l'énergie de la carte que tu as tirée.

- **Ne cherche pas à " comprendre " immédiatement**

Laisse le message descendre au-delà du mental. Peut-être ne comprendras-tu pas tout tout de suite... et c'est normal. Laisse la carte vibrer en toi. Relis-la dans quelques heures ou quelques jours. La vérité qu'elle porte ne se révèle parfois qu'après un certain silence.

- **Observe ton corps et ton émotionnel**

Après un tirage, prends un instant pour ressentir ce qui se passe en toi. Une tension ? Une chaleur ? Une émotion qui monte ? Un rejet ? Une paix soudaine ?

- **Utilise ton journal de bord**

Note la carte tirée, les mots-clés qui t'ont parlé, les phrases qui t'ont touché·e, les images qui t'ont marqué·e. Puis réponds à une ou deux questions introspectives : Qu'est-ce que cette carte vient me montrer ? À quoi me demande-t-elle de dire " oui " ? Que puis-je transformer dès aujourd'hui, concrètement ?

- **Choisis une action concrète inspirée de la carte**

Chaque carte t'invite à poser un acte de libération, de recentrage ou d'amour envers toi-même. Une petite action alignée vaut mieux qu'un grand projet différé.

- **Reviens-y plusieurs fois dans la journée ou la semaine**

Une carte peut t'accompagner sur plusieurs jours. Relis-la le matin, laisse-la visible chez toi, médite avec elle, fais-en ton fil rouge intérieur. Tu peux poser cette question chaque jour : " Comment puis-je incarner ce message aujourd'hui dans mon quotidien ? "

- **Respecte ton rythme d'intégration**

Parfois, une carte t'ébranle ou te touche profondément. Ce n'est pas une erreur. Accueille le remue-ménage intérieur qu'elle provoque. Ne te force pas à aller bien. Reste dans la tendresse envers toi-même. Tu n'as pas à " appliquer " le message. Tu as juste à l'accueillir avec sincérité.

" MESSAGE DU JOUR "

(1 carte)

Ce tirage est un rituel simple, doux et puissant à la fois. Il ne demande ni compétence particulière, ni expérience préalable avec les oracles. Seulement ta présence, ton écoute et ton envie sincère d'entrer en lien avec toi-même. Ce tirage te permet de te recentrer, de capter une guidance juste pour l'instant présent, et d'ouvrir un espace de dialogue intérieur.

Le tirage "Message du jour", c'est :

- Un moment de connexion avec toi-même.
- Une carte comme miroir de ton vécu du moment.
- Un espace d'écoute, sans jugement, sans pression.
- Une invitation à ressentir, pas à comprendre.

Reviens-y aussi souvent que tu veux. Un jour sur deux. Chaque matin. Ou juste quand tu sens que tu te perds un peu. Il est là pour t'accompagner doucement à revenir vers toi.

1. Préparation intérieure

Choisis ensuite une question claire, simple et sincère. Tu peux en choisir une parmi celles proposées, ou laisser venir la tienne spontanément :

- « Quel est le message dont j'ai besoin aujourd'hui ? »
- « Quelle part de moi appelle mon attention ? »
- « Quelle blessure est active en moi actuellement ? »
- « Quel message mon enfant intérieur veut-il me transmettre ? »
- « Quel pas concret puis-je poser pour guérir ? »

Répète ta question à voix haute ou intérieurement. Respire. Laisse-la descendre dans ton corps. Ne cherche pas une réponse mentale. Laisse venir une disponibilité intérieure.

2. Lecture et interprétation

Tire numériquement une carte sans réfléchir en gardant son intention bien présente.

Observe ta première réaction. Ce que tu ressens. Ce que tu espérais. Ce que cela réveille. Respire. Ne juge rien. Accueille.

Lis maintenant la carte lentement. À voix haute si possible. Laisse les mots te traverser. Tu n'es pas obligé·e de tout comprendre. Le message parle aussi à des couches inconscientes de ton être.

Pose-toi ces questions :

- Qu'est-ce que je ressens en lisant cette carte ?
- À quelle situation actuelle cela me fait penser ?
- Est-ce que je résiste à ce message ? Est-ce qu'il me touche ?
- Quelle est la blessure sous-jacente qui s'éclaire à travers ces mots ?
- Quelle ressource cela m'invite à contacter en moi ?

Ne cherche pas tout de suite une réponse ou une action.

Laisse résonner. Laisse faire.

Tu peux garder la carte près de toi pour la journée, la noter dans un carnet, l'afficher, y revenir plus tard. Parfois, le message se dévoile en plusieurs couches.

3. Intégration après le tirage

Pour que le message du jour ne reste pas mental, mais puisse s'ancre dans le concret :

- Note une phrase clé dans ton journal.
- Écris une intention pour la journée à partir de ce que tu as reçu.
- Pose une petite action inspirée du message (par exemple : prendre un temps pour soi, exprimer une émotion, poser une limite, écrire à son enfant intérieur...).
- Relis la carte le soir : observe si elle a trouvé un écho dans ta journée.
- Va plus en profondeur en consultant l'exploration de la carte et les outils de connaissance et de libération qu'elle contient.

" L'OMBRE ET LA LUMIERE "

(2 cartes)

Le tirage en miroir est destiné à identifier une limitation actuelle et activer une ressource intérieure de transformation. Il reflète le dialogue entre deux polarités essentielles de ton chemin intérieur : l'Ombre : ce qui freine, enferme, fait peur ou répète, et la Lumière : ce qui émerge, s'ouvre, élève et permet l'alchimie intérieure.

Ce tirage est un outil puissant pour :

- Mettre en lumière un blocage inconscient.
- Identifier la blessure émotionnelle active.
- Activer une ressource de transformation.
- Créer une conscience plus équilibrée et intégrée de ton chemin de guérison.

Tu peux refaire ce tirage chaque semaine, ou dès que tu sens un blocage récurrent émerger.

Tu verras que certaines Ombres reviennent - mais à chaque fois, une nouvelle Lumière peut leur répondre.

1. Tirer numériquement une carte Ombre (cartes 1 à 12)

Formule intérieurement l'une des questions suivantes (ou une combinaison) :

- « Qu'est-ce qui me limite en ce moment ? »
- « Qu'est-ce que je fuis sans m'en rendre compte ? »
- « Qu'est-ce qui me fait peur, mais que je n'ose pas encore regarder ? »
- « Quelle blessure agit en arrière-plan de mes décisions ? »
- « Quelle part de moi a besoin d'être reconnue, même si elle me dérange ? »

Tire la carte et lis-la attentivement. Ressens. Note les premières impressions. Écris ce qu'elle réveille en toi. Note les émotions, les images, les résistances qu'elle provoque. Ne cherche pas à "positiver" tout de suite. Regarde ton ombre sans jugement.

2. Tirer numériquement une carte Lumière (cartes 13 à 24)

Maintenant, place-toi dans une ouverture intérieure. Tu as nommé une ombre. Il est temps d'inviter sa contrepartie transformatrice.

Formule une intention comme :

- « Quelle ressource m'aide à traverser cette ombre ? »
- « Quel est le don enfoui derrière cette douleur ? »
- « Quelle lumière cherche à naître à travers cette difficulté ? »

Tire une carte Lumière. Observe comment elle dialogue avec l'Ombre tirée. Parfois, le lien est évident. Parfois, il est subtil, symbolique, contre-intuitif. Ne cherche pas une opposition stricte, mais une complémentarité. C'est une lecture en miroir. Note ce que cette carte vient soutenir, réparer, réveiller. Pose-toi cette question : « Et si cette carte représentait une part oubliée de moi, prête à renaître ? »

3. Lecture intuitive des deux cartes ensemble

Visualise les deux cartes côté à côté. Observe :

- Quelles émotions émergent quand tu les regardes ensemble ?
- Quelle histoire racontent-elles ?
- Quel pont peut être fait entre ce qui bloque (Ombre) et ce qui peut guérir (Lumière) ?
- Quelle attitude intérieure serait la plus féconde à adopter à ce moment précis ?

Ce tirage n'est pas là pour te donner une réponse toute faite. Il t'ouvre une voie. Il te révèle un passage, entre deux énergies : celle qui t'alourdit et celle qui t'élève.

4. Intégration après le tirage

Voici quelques pratiques que tu peux associer à ce tirage :

- Écriture intuitive : écris une lettre à la part de toi qui souffre (Ombre), puis une réponse de la part de ta ressource intérieure (Lumière).
- Visualisation : ferme les yeux et imagine que tu marches entre ces deux énergies, et que la lumière transmute l'ombre.

“ ALIGNEMENT ENERGETIQUE ” (3 cartes)

Ce tirage en trois cartes est conçu pour t'aider à recentrer tes énergies, à écouter ton cœur, et à recevoir une direction vibratoire claire pour avancer en conscience. Il s'agit d'aligner corps – cœur – esprit grâce aux énergies en présence en déterminant :

Energie L'état énergétique actuel (ou blocage).

Emotion Ce que mon cœur tente de me dire.

Renaissance La direction d'élévation vibratoire ou de réintégration.

Il peut être utilisé :

- Avant un soin énergétique (magnétisme, Reiki, massage, etc.),
- Avant une méditation profonde,
- Ou en préparation à une décision importante où alignment et clarté intérieure sont nécessaires.

1. Préparation intérieure

« Je demande à recevoir un éclairage clair sur mon état énergétique, mon ressenti émotionnel, et la voie vibratoire qui s'offre à moi aujourd'hui. » En lançant les cartes numériquement, garde ton attention sur ton souffle et sur ton corps. Tu peux poser la question à voix haute ou intérieurement : « De quoi ai-je besoin pour m'aligner aujourd'hui dans mon corps, mon cœur et mon esprit ? »

2. Tirage d'une carte ÉNERGIE

Elle t'indique l'état énergétique dans lequel tu te trouves actuellement, ou le blocage principal qui influence ta vitalité, ton ancrage, ou ton alignement. Elle peut faire émerger un besoin physique (repos, purification, rééquilibrage) ou subtil (reconnexion, protection, recentrage).

À méditer : Cette carte te montre-t-elle une surcharge ? Une fuite d'énergie ? Une zone de stagnation ? Qu'est-ce que tes sensations essaient de t'indiquer ?

3. Tirage d'une carte ÉMOTION

Elle traduit ce que ton cœur cherche à te dire. C'est un message subtil, souvent non rationnel, mais profondément vrai. Elle met en lumière une émotion refoulée, une demande de reconnaissance intérieure, ou un ressenti en quête d'expression.

À méditer : Quelle émotion ai-je besoin d'accueillir aujourd'hui ? Mon cœur est-il en paix ? En colère ? En attente ? Suis-je en train de me fuir émotionnellement ? Est-ce que j'écoute vraiment ce qui palpite en moi, derrière les peurs ou les résistances ?

4. Tirage d'une carte RENAISSANCE

Cette carte te montre la direction d'élévation vers laquelle tu es invité·e à aller. Elle représente une clé vibratoire, une posture intérieure, un changement de perspective, ou une invitation à réintégrer une part de toi oubliée. C'est l'énergie de ton prochain palier d'évolution.

À méditer : Quelle transformation s'ouvre à moi si j'accueille ce processus ? Que puis-je libérer pour renaître ? Est-ce une invitation à m'engager différemment ? Comment puis-je grandir en conscience à partir de là où j'en suis ?

5. Intégration après le tirage

- Prends un moment pour relier les trois cartes entre elles : vois comment l'énergie, l'émotion et l'évolution se répondent.
- Note dans ton carnet ce que tu as ressenti à chaque étape : sensations corporelles, pensées, images spontanées, synchronicités.
- Si tu fais un soin juste après, visualise les trois cartes à côté de toi pendant la séance pour qu'elles accompagnent le processus.
- Tu peux aussi revenir à ce tirage dans quelques jours pour mesurer ce qui a bougé.

"ÉMOTION CONSCIENTE"

(4 cartes)

Ce tirage à quatre cartes est conçu pour t'aider à explorer une émotion qui te submerge, te dérange ou revient de façon répétitive, comme la tristesse, la colère, la peur, la honte ou même un vide difficile à nommer. Il est particulièrement adapté aux périodes où tu te sens émotionnellement débordé·e, confus·e, ou quand tu veux mettre de la conscience sur ce qui te traverse intérieurement. Ce tirage est puissant en accompagnement thérapeutique, en séance de coaching émotionnel, ou dans un moment personnel de reconnexion à soi.

1. Préparation intérieure

Installe-toi dans un espace calme, propice à l'introspection. Prends quelques minutes pour respirer profondément, te recentrer, poser ton attention sur ton cœur ou ton corps.

Pose-toi cette question intérieurement ou à voix haute : « Quelle est l'émotion qui cherche à se dire en moi aujourd'hui ? » Tu peux aussi partir d'une situation concrète qui t'a touché·e récemment : une dispute, une blessure rouverte, un sentiment d'impuissance, etc. Laisse venir l'émotion dominante liée à cette situation (ou laisse l'oracle te la révéler).

2 – Tirage; lecture et interprétation des 4 cartes

Pose ton intention claire : Explorer et comprendre cette émotion. Quand tu te sens prêt·e, tire numériquement quatre cartes, en respectant les positions suivantes.

Carte 1 – Émotion : Ce que je ressens

La première carte donne un reflet direct ou symbolique de ton état émotionnel actuel. Elle peut confirmer ce que tu savais déjà ("je suis en colère"), ou révéler une émotion plus enfouie que tu n'avais pas identifiée ("je suis triste sous ma colère"). Prends le temps de sentir si cette émotion te parle. Où la ressens-tu dans ton corps ? Comment elle s'est manifestée récemment ?

Carte 2 – Ombre : Ce qui est à l'origine

Cette carte te montre la racine cachée ou inconsciente de cette émotion : une blessure ancienne, une croyance, un schéma récurrent, un conditionnement. Par exemple, derrière une colère peut se cacher une blessure d'injustice. Derrière une tristesse, un sentiment d'abandon. Cette carte ne juge pas, elle éclaire.

Tu peux te demander : Qu'est-ce que cette carte me révèle sur mon passé émotionnel ? Quelle blessure ancienne est réactivée en ce moment ? À qui ou à quoi cette émotion est-elle reliée dans mon histoire ?

Carte 3 – Énergie : Ce qui peut m'aider

Ici, l'oracle te propose un soutien, une ressource énergétique pour mieux vivre l'émotion. Ce peut être une attitude à cultiver (ex : ancrage, respiration, douceur), une posture intérieure (ex : accueillir plutôt que fuir), ou une énergie à mobiliser (ex : courage, lenteur, écoute).

Demande-toi : Que puis-je faire concrètement pour accueillir cette émotion avec plus de présence ? Quelle énergie me manque ou cherche à s'installer en moi ? Comment puis-je ne plus me laisser submerger, mais traverser ?

Carte 4 – Lumière : Ce que cela m'apprend

Enfin, cette dernière carte te parle du cadeau caché de l'émotion, de ce que tu es en train d'apprendre ou de transmuter à travers cette expérience intérieure. Elle t'aide à changer de regard sur ce que tu vis. Elle t'invite à la compassion envers toi-même, à la gratitude même, parfois, pour ce qui t'a paru douloureux.

Tu peux t'interroger : Quelle part de moi se réveille dans cette émotion ? Quelle libération ou prise de conscience m'attend si j'ose aller jusqu'au bout du ressenti ? Que puis-je reconnaître de beau ou de fort dans ce que je traverse ?

3. Intégration après le tirage

Prends un moment pour écrire ou dessiner ce que tu as ressenti durant le tirage. Tu peux noter : l'émotion de départ, les images ou phrases des cartes ou encore les prises de conscience ou pistes d'action. Tu peux aussi t'accompagner d'une musique douce ou d'un temps de silence après, pour intégrer.

" JE ME TRANSFORME "

(5 cartes)

Ce tirage t'invite à traverser symboliquement un cycle de transformation intérieure. Il s'agit d'un voyage d'exploration, qui t'aide à comprendre l'origine d'un mal-être, à écouter ce qu'il déclenche en toi, à mobiliser tes ressources, à identifier la sagesse cachée dans l'épreuve, et à entrevoir le renouveau possible.

1. Préparation intérieure

Formule ton intention : Pense à une situation actuelle où tu te sens bloqué·e, perdu·e, tendu·e. Tu peux poser une question ouverte comme : « Qu'est-ce que cette situation cherche à m'enseigner ? », « Quelle transformation cette difficulté vient-elle éveiller en moi ? »

2. Lecture et interprétation (carte par carte)

Carte 1 – Ombre : Ce que je dois reconnaître ou affronter
Cette carte révèle le nœud principal ou le schéma inconscient qui t'enferme actuellement. Cela peut être une blessure émotionnelle, une croyance limitante, une peur ancienne ou une mémoire refoulée. Elle représente ce que tu évites de voir en toi, mais qui a besoin d'être reconnu pour amorcer le changement.

Question d'introspection : Qu'est-ce que cette carte vient révéler en moi que je refuse d'admettre ? Quelle partie de moi demande à être vue sans jugement ?

Carte 2 – Émotion : Ce que cette ombre déclenche en moi
Cette carte vient éclairer la réaction émotionnelle associée à l'ombre révélée. Elle peut pointer une colère enfouie, une tristesse récurrente, une peur viscérale ou un sentiment d'impuissance. Elle t'invite à ressentir sans fuir, à écouter ce qui se joue en toi au lieu de le contenir ou de le nier.

Question d'introspection : Quelle émotion cette carte met-elle en lumière ? À quoi me renvoie cette émotion dans mon histoire ?

Carte 3 – Énergie : L'élan ou la ressource à mobiliser pour en sortir

Voici le soutien vibratoire ou l'élan intérieur qui peut t'aider à te libérer de l'ombre. Il peut s'agir d'une qualité oubliée (comme le courage, la joie, la créativité), d'un mouvement à initier (poser une limite, demander de l'aide, ralentir), ou d'une énergie à retrouver (ancrage, foi).

Question d'introspection : De quoi ai-je besoin pour ne plus rester bloqué·e ? Quelle force ai-je déjà en moi que je peux convoquer maintenant ?

Carte 4 – Lumière : Ce que j'apprends de moi dans cette traversée

Cette carte révèle le cadeau caché derrière la douleur, la prise de conscience émergente, ou la ressource intérieure que tu es en train de retrouver. Elle parle d'une transformation identitaire, d'une valeur oubliée que tu réintègres, ou d'un sens profond qui émerge de l'épreuve.

Question d'introspection : Quelle vérité cette épreuve fait-elle naître en moi ? Qu'est-ce que je découvre de beau, de fort, ou de juste en traversant cette expérience ?

Carte 5 – Renaissance : Le nouvel état d'être en gestation

Voici le fruit du processus, même s'il est encore subtil ou en devenir. Cette carte montre l'évolution possible, la nouvelle posture ou la vibration intérieure que tu es en train d'incarner. C'est un aperçu du « toi d'après » : plus libre, plus aligné·e, plus vivant·e.

Question d'introspection : Quelle version de moi-même suis-je en train de faire naître ? À quoi ressemblerait ma vie si j'incarnaïs pleinement cette transformation ?

3. Intégration après le tirage

- Note tes ressentis : après chaque carte, écris ce qu'elle évoque. Des souvenirs, des émotions, des déclics peuvent surgir. Accueille-les.
- Observe le fil : lis les cartes ensemble comme un fil narratif : de l'ombre au renouveau, qu'est-ce que ce tirage te raconte de toi ?
- Reviens-y : ce tirage peut infuser plusieurs jours. Reviens le lire. Tu comprendras peut-être d'autres choses avec le recul.

TIRAGE INTUITIF (1 cartes)

Ce tirage est une expérience profonde de reconnexion à soi. Il s'adresse aux praticiens qui souhaitent utiliser l'oracle comme outil thérapeutique et vibratoire dans un cadre d'accompagnement. Plus qu'un tirage, c'est un soin en soi, une mise en lumière subtile de ce que l'âme cherche à exprimer à travers le corps, l'émotion et l'intuition.

Ce tirage peut être utilisé en début de soin, en exploration d'un blocage ou comme porte d'entrée vers une libération énergétique plus vaste. Il est particulièrement adapté en coaching intuitif, hypnose ou thérapie énergétique.

1. Préparation intérieure

Installe la personne dans un état de détente ou de conscience modifiée légère. Cela peut être :

- Une respiration profonde en silence,
- Une induction douce (hypnose ou relaxation guidée),
- La visualisation d'un sanctuaire intérieur.

Propose ensuite une question claire, centrée sur son chemin d'évolution :

- « Quel est le message de mon âme pour aujourd'hui ? »
- « Quelle blessure demande à être libérée maintenant ? »
- « Quelle est ma prochaine étape de transformation ? »
- « Quel message me guide vers ma guérison ? »

Invite la personne à tirer une carte numériquement ou physiquement, en gardant cette intention vivante en elle. Qu'elle se laisse guider par sa main, son intuition, son cœur.

2. Lecture intuitive et exploration sensorielle

Fais observer la carte quelques instants. Puis demande :

- « Que vois-tu ? Que ressens-tu en la regardant ? »
- « Quelle émotion émerge ? »
- « Où cela résonne-t-il dans ton corps ? »
- « Si cette carte pouvait te parler, que dirait-elle ? »

Invite ensuite le·la consultant·e à fermer les yeux et à décrire l'image de mémoire, sans chercher à être exact·e. Encourage une lecture intuitive, émotionnelle, symbolique.

Puis lis à voix haute le texte oracle de la carte. Laissez émerger : les résonances profondes, les blessures réveillées, les résistances éventuelles, les larmes, les frissons, les images spontanées.

Pose les questions suivantes :

- « Qu'est-ce que cette carte t'aide à voir ou à ressentir ? »
- « À quoi dans ta vie actuelle cela fait-il écho ? »
- « Que dit ton corps ? Que dit ton cœur ? »
- « Quelle mémoire pourrait être activée ici ? Quel pacte ? Quelle histoire ? »

3. Accompagnement thérapeutique et soin énergétique

À partir des ressentis, émotions ou mémoires évoquées, entre dans ton rôle de thérapeute :

- Soutiens la libération par la parole, le souffle, le corps.
- Propose un soin énergétique ciblé (magnétisme, imposition, sons...).
- Utilise les outils du coaching pour questionner et transformer.
- Apporte une sécurité d'accueil, de non-jugement, de réassurance. Crée un espace où la vérité peut se dire, et être accueillie avec douceur.

Ce tirage devient alors un portail de guérison vibratoire. L'accompagnement se fait par le corps, par l'émotion, par la guidance intérieure.

4. Intégration après le tirage

Pour ancrer l'expérience vécue :

- Note ensemble une phrase clé ou un symbole fort issu de la carte.
- Propose un petit rituel à faire dans les 3 jours : allumer une bougie, écrire une lettre, poser une limite, danser l'émotion...
- Invite à méditer avec la carte ou à la garder avec soi pendant 24h.
- Encourage une observation du corps et des synchronicités dans les jours suivants.

JOURNAL DE TIRAGE

GARDER TRACE DE TA TRANSFORMATION

Ce journal est bien plus qu'un simple cahier : c'est un espace sacré où tu viens déposer ton vécu, ton ressenti, tes intuitions. Chaque carte tirée agit comme un miroir de ton inconscient. Et ce que tu écris ici en réponse devient un pont entre ta conscience et ton âme.

En notant les messages reçus, les images qui t'ont marqué·e, les sensations corporelles, les émotions surgies ou les résistances rencontrées, tu encres l'expérience dans ton corps. Tu fais descendre l'information dans la matière. Tu invites la transformation à prendre racine, doucement mais profondément.

Il ne s'agit pas de chercher des réponses parfaites ou des mots justes. Il s'agit de laisser couler la vérité du moment, même confuse, même fragile. Peut-être ne comprendras-tu pas tout immédiatement, et c'est parfait ainsi. Car ce journal n'est pas un bilan, c'est un processus vivant.

En relisant, parfois bien plus tard, ce que tu as écrit, tu verras apparaître des motifs, des évolutions, des boucles bouclées. Tu prendras conscience que tu avances, même quand tu doutes. Que tu guéris, même dans les tempêtes. Tes mots deviennent alors des balises vibratoires de ton propre cheminement intérieur.

Chaque page est un instant de connexion. Une trace de ton authenticité. Une preuve que tu as choisi d'écouter, d'ouvrir, de ressentir. Tu peux y coller une carte imprimée, un dessin intuitif, noter un rêve, écrire un mantra, laisser une phrase venir du cœur. Ce journal est un espace de liberté absolue.

Il t'aide à :

- clarifier tes ressentis,
- observer tes schémas,
- repérer tes transformations intérieures,
- et surtout, cultiver ta confiance en ton intuition.

FICHE DE TIRAGE

A reproduire à chaque tirage

* Date du tirage :

* Question ou intention posée :

Ex : Quelle blessure a besoin de mon attention aujourd'hui ?

* Carte(s) tirée(s) :

→ Titre :

→ Numéro :

* Premières impressions / mots-clés spontanés :

→

→

* Ce que j'ai ressenti en découvrant l'image :

→

→

* Ce que le message m'évoque dans ma vie actuelle :

→

→

* Sensations corporelles (zones de tension, ouverture, frissons...) :

→

→

* Prise de conscience ou phrase clé du tirage :

→

→

* Action que j'ai envie de poser après ce tirage :

→

→

* Exercices de libération guidée que je vais pratiquer :

→

→