

Rituel de passage de nouvel an

Des exercices pour
Dire au revoir à l'année écoulée &
Accueillir avec gratitude l'année à venir



YogAnaïs

Rituel du nouvel an



Avant de prendre un nouveau départ, il est important de clôturer et d'honorer ce qui a marqué notre année. Prendre le temps de faire un bilan affectueux de là où nous en sommes. Laisser partir le passé, se délester de ce qu'on ne veut plus et poser ce que l'on souhaite pour cette nouvelle année.

Vous trouverez dans cet E-book plusieurs exercices pour vous y aider.

Pour ceux qui souhaitent symboliser ce passage, vous pouvez effectuer une méditation et un rituel du feu (seul ou à l'aide d'une vidéo de guidance offerte). Notez que les exercices préalables serviront au rituel du feu.

(Plus d'infos sur le déroulement du rituel en fin de livret)

Faire le bilan

Prenez un temps pour vous remémorer votre année. Sur une feuille blanche et volante écrivez et listez ce que vous retenir de cette année.

Voici plusieurs étapes pour vous aider.

01

LES ÉVÉNEMENTS MARQUANTS

Les bons comme les mauvais. Les grands comme les plus petits. Tous les événements qui ont eu de l'importance à vos yeux.

02

CE QUE VOUS AVEZ APPRIS

Ce qui vous a fait changer ou évoluer. De manière positive ou difficile.

03

LES DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

Les défis auxquels la vie vous a confrontés. Que vous ayez la sensation de les avoir surmontés ou non.

04

LES CHOSES QUE VOUS NE SOUHAITEZ PLUS

Il peut s'agir d'émotions, de comportements, de situations, de relations... Tout ce qui semble ne plus vous correspondre ou qui vous puise trop d'énergie.

Ce que je "veux"

Prenez un temps pour visualiser ce que vous désirez. Sur une autre feuille blanche et volante, écrivez et listez vos vœux pour cette nouvelle année. Voici plusieurs étapes pour vous aider (il se peut que les réponses s'entrecroisent, c'est ok).

01

QUELLES SONT VOS ATTENTES

Nous avons tous des attentes, plus ou moins avouées face à cette opportunité de changement. Déterminez quelles sont les vôtres, et ce qu'elles disent de vous.

02

LES ÉVÉNEMENTS A RÉALISER

Ce que vous souhaitez accomplir, expérimenter, vivre, essayer...

03

CE QUE VOUS VOULEZ APPRENDRE

C'est le moment peut-être d'essayer de nouvelles choses? de se former, de travailler sur soi...

04

CE QUE VOUS VOULEZ CHANGER

Changer une mauvaise habitude, une façon de fonctionner, ou peut-être carrément déménager, changer de travail...

Sankalpa

Vos désirs sont-ils réalisables, vous concernent-ils, sont-ils en lien avec votre nature profonde? Il est temps de reformuler vos souhaits, de transformer vos désirs et vos vœux en Mantras

05

" **Sankalpa** " est un mot sanskrit qui signifie : vœu connecté à la vérité supérieure. Il ne s'agit pas d'une résolution de nouvel an, abandonnée au bout de quelques semaines, mais d'un désir profond de transformation qui devient un fil conducteur dans votre vie.

Pour le trouver je vous propose de faire le lien avec tout ce qu'ont fait émerger les exercices précédents. Essayez d'exprimer de manière claire et concise vos intentions principales.

Le **Sankalpa**, contrairement à une résolution injonctive, ne demande pas d'efforts à être suivi, car il vient du plus profond de vous-même, connecté au sens profond de votre vie.

Pour vous aider, écoutez les messages de vos envies les plus ancrées. Si besoin reconnectez-vous à votre enfant intérieur pour être dans un état d'esprit totalement libre, sans Ego et sans limites. Il ne s'agit pas de penser à ce qui serait possible ou valorisant, mais à ce qui vous fait pleinement vibrer!

Il est important de formuler votre **Sankalpa** avec vos propres mots. Il doit être court, positif, clair et facile à comprendre. Dans l'idéal définissez un seul mantra de vie à répéter inlassablement jusqu'à sa réalisation. (vous pouvez en avoir plusieurs jusqu'à trouver celui qui résonne le plus pour vous, suivant les moments de votre vie).

Une fois votre, ou vos **Sankalpa** déterminé(s), je vous invite à les accueillir, les écouter sans jugement, juste comme une information, et de planter cette petite graine en vous pour la laisser éclore à son rythme.



Préparer votre rituel

Je vous invite à effectuer un petit rituel de passage seul ou avec vos proches. Une façon d'honorer ce qui fut, pour accueillir avec joie et disponibilité ce qui arrive. On peut utiliser le rituel du feu qui dans le yoga est le symbole à la fois de destruction et de renouveau. Avant d'effectuer ce rite de transition, voici quelques recommandations.

01

CHOISIR SON MOMENT

Choisissez un moment où vous êtes tranquille et disponible, assurez-vous de ne pas être dérangé.

02

ALLUMER UN FEU DANS VOTRE CHEMINÉ OU EN EXTÉRIEUR OU PRÉPARER UNE BOUGIE

Si vous n'avez pas de possibilité de faire un feu prévoir une bougie et un bol d'eau à côté.

(sécurisez votre espace pour ne pas vous brûler, ou mettre le feu)

03

PRÉPARER DE QUOI ÉCRIRE

Munissez vous de feuilles volantes et d'un stylo pour écrire vos listes de bilan et d'intention – Si vous choisissez de suivre la vidéo de guidance, prenez le temps de les écrire avant.

04

INSTALLER SON ESPACE DE RITUEL

Choisissez un lieu calme, et créez à votre façon votre espace de rituel chaleureux. Vous pouvez le décorer, l'agrémenter d'objets sentimentaux, tamiser la lumière, allumer bougies et encens... Préparez également de quoi être confortablement assis ou allongé (zafu, coussin, couverture, tapis de yoga...)

Dérroulement du rituel

Vous pouvez choisir d'effectuer ce rituel, en vous octroyant un moment précieux juste pour vous. Le temps de prendre du recul sur l'année passée et de vous connecter à vos envies profondes pour dessiner la suite. A l'aide de ce livret, vous serez autonome pour rédiger vos listes.

Effectuez votre propre rituel

Vous pouvez ensuite symboliser ce passage en commençant par brûler (ou déchirer) la liste du passé. Enfin, pour célébrer la nouvelle année et son champ des possibles, offrez-vous un temps de méditation, en utilisant par exemple la technique de la Mantra Sadhana, en répétant votre propre Sankalpa (autant que possible, ou 108x à l'aide d'un Mala, si vous en avez un).

Célébrons ce rituel ensemble

Après avoir pris ce temps d'écriture seul, si vous le souhaitez, je vous accompagne autour du rituel du feu et à travers une méditation de passage guidée.

Vidéo de guidance disponible sur votre plateforme
(et en téléchargement gratuit)

*

Comptez environ une heure de rituel.

*

Choisissez le jour et l'heure à laquelle effectuer ce passage. La journée du 31 décembre est symboliquement intéressante, mais il n'y a aucune règle.

Bonne année! With love.

YogAnaïs

www.thetravellinside.com

Les 12 premiers jours

Voici un second rituel à faire les 12 premiers jours de cette nouvelle année. Pour se faire, je vous invite à noter chaque jours: votre humeur, vos émotions, vos envies, vos contrariétés... En bref, extraire l'ambiance générale de chaque journée. Elles représenteront le reflet de chaque mois de l'année à venir. Pour enlever toute pression, rassurez vous cela n'a pas un réel impact sur votre avenir, ce rituel permet simplement de commencer l'année en conscience et nous invite à essayer de la commencer en beauté ;-)

01 JANVIER >> JANVIER :

02 JANVIER >> FEVRIER :

03 JANVIER >> MARS :

04 JANVIER >> AVRIL :

05 JANVIER >> MAI :

06 JANVIER >> JUIN :

07 JANVIER >> JUILLET :

08 JANVIER >> AOÛT :

09 JANVIER >> SEPTEMBRE :

10 JANVIER >> OCTOBRE :

11 JANVIER >> NOVEMBRE :

12 JANVIER >> DECEMBRE :



Préparer le rituel du feu

Le rituel du feu va accompagner notre passage dans la nouvelle année. Je vous propose d'honorer ce qui fut, pour accueillir avec joie et disponibilité ce qui arrive. Avant d'effectuer le rituel de passage, voici quelques recommandations.

01

CHOISIR SON MOMENT

Choisissez un moment où vous êtes tranquille et disponible, assurez-vous de ne pas être dérangé.

02

PRÉPARER UNE BOUGIE & UN BOL D'EAU

Installez une bougie ou plusieurs et de quoi les allumer, à coté de la bougie principale prévoir un bol d'eau.

(sécurisez votre espace pour ne pas vous bruler, ou mettre le feu)

03

PRÉPARER DE QUOI ÉCRIRE

Munissez vous de vos listes déjà faites lors des exercices précédents, d'un stylo pour compléter celles-ci peut-être.

04

INSTALLER SON ESPACE DE RITUEL

Choisissez un lieu calme, et créez à votre façon votre espace de rituel chaleureux. Vous pouvez le décorer, l'agrémenter d'objets sentimentaux, tamiser la lumière, allumer bougies et encens... Préparez également de quoi être confortable assis ou allongé, zafu, coussin, couverture, tapis de yoga... etc