

WORKBOOK

du 13 au 24 décembre 2023

# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

—  
Une Septaine de Paix et de  
Bénédictions

A

Annabelle  
(R)éveilleuse



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

Une Septaine de Paix  
et de Bénédiction

---

Annabelle  
(R)éveilleuse



[www.annabellereveilleuse.fr](http://www.annabellereveilleuse.fr)  
[confiaci@annabellereveilleuse.fr](mailto:confiaci@annabellereveilleuse.fr)  
[@annabelle.reveilleuse](https://www.instagram.com/annabelle.reveilleuse)

# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

3 A PROPOS

4 BIENVENUE !

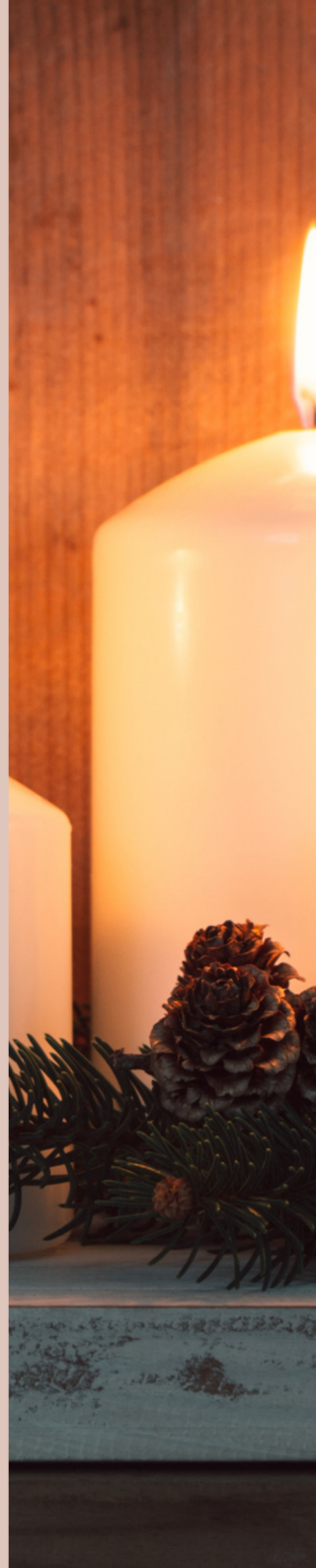
5 PRÉPARATION

7 LE RITUEL

- Jour 1 - Éveiller la Conscience
- Jour 2 - Enflammer le Courage
- Jour 3 - Libérer les Émotions Négatives
- Jour 4 - Respecter et Aimer
- Jour 5 - Être un phare dans la Nuit
- Jour 6 - Visualiser le Monde Souhaité
- Jour 7 - Éclairer l'Obscurité
- Et après ?

38 (R)ÉVEILLE TA JOIE

40 MERCI !



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

## ANNABELLE (R)ÊVEILLEUSE



### BIENVENUE DANS MON MONDE !

Bienvenue dans mon monde, je suis Annabelle, une exploratrice passionnée qui a consacré plus d'une décennie à plonger dans les mystères de la vie et à acquérir diverses compétences dans l'accompagnement.

Au fil de ces 10 années, j'ai développé une approche holistique pour accompagner chacun dans son voyage de découverte personnelle.

Ce que j'ai appris de ces années initiatiques est d'une valeur inestimable dans ma façon de vous accompagner : la vie est façonnée par nos expériences, et ces expériences sont le terreau où fleurit le bonheur. En tant que "(R)évélatrice Web" et "(R)éveilleuse", je me positionne comme une source d'inspiration et de transformation.

Mon rêve de toujours a été d'écrire des livres, et aujourd'hui, je le réalise avec passion. Au cours de trois années enrichissantes de "Joies de Vivre en boîte", j'ai créé des livrets mensuels offrant des conseils d'activités et des rituels.

Mon engagement envers l'écriture s'est concrétisé avec l'auto-édition de "Mon Journal de Joyeuse", un journal de pages quotidiennes captivant, proposé par saison. Les premières éditions ont égayé l'Automne 2022, l'Hiver 2023 et le Printemps 2023.

Avec une créativité débordante et un esprit joyeux, je continue de générer des idées et de partager des joies. Attendez-vous à d'autres parutions passionnantes en 2024, dont le très attendu "(R)éveille ta Joie".

C'est justement un extrait de ce livre qui va sortir au printemps 2024 que je propose aujourd'hui !

Je te souhaite un merveilleux rituel "l'Éclat intérieur" en cette fin d'année. Puisse-t-il apporter plus de paix dans ton cœur !

Avec tout mon amour,  
Annabelle



## BIENVENUE !

### Bénir le Monde

Le Monde se divise. Que tu vois le plan supérieur qui se joue, ou que tu sois dans le jeu, ce qui se passe actuellement nous fait vivre des émotions plutôt contradictoires. Notre ego peut nous tendre des pièges en voulant nous concentrer sur le positif comme sur le négatif.

Nous sommes tirillés, tous, plus ou moins, entre prendre partie et commencer à créer le Monde d'après. Dans les deux cas, je pense que ce qui nous manque un peu (en tous cas, pour ma part et d'après ce que je peux voir autour de moi...) c'est l'acceptation de ce qui est. Or, c'est une étape indispensable pour pouvoir faire évoluer une situation ou un état d'être.

Je te propose donc un rituel afin de chasser les ombres qui obscurcissent notre vision de ce Monde aujourd'hui.

### Une flamme pour chaque prière

Une autre fête des Lumières a lieu durant cette fin d'année. Hag HaHanoukka, fête de l'inauguration ou de l'édition en hébreu, est plus connue sous le nom de Hanoucca ou Hanouccah ou Hanouka. Cette célébration commémore une victoire de guerre, mais surtout le "miracle de l'huile". Lorsque les Juifs voulurent allumer la Ménorah du Temple (le candélabre à sept branches) après la reprise de Jérusalem, ils ne trouvèrent qu'une seule fiole d'huile d'olive. Miraculeusement, ils allumèrent la Ménorah et l'huile à peine suffisante pour un jour dura huit jours, jusqu'à ce qu'une nouvelle huile puisse être préparée.

Je me suis inspirée de cette fête pour concocter ce rituel.

J'ai choisi le jour de la Nouvelle Lune en Sagittaire pour démarrer ce rituel lumineux. Ce signe de l'élévation va nous accompagner pendant ces quelques jours ensemble.

## PRÉPARATION

### Matérielle

Pour préparer ce rituel, privilégie l'utilisation des ressources que tu as chez toi. Choisis librement les bougies, qu'elles soient identiques ou variées, selon ta préférence. Dans mon cas, j'opte pour **7 bougies** distinctes, chacune symbolisant une étape pour faire croître la lumière jour après jour.

Comme pour tout rituel, garde à l'esprit que c'est l'âme qui agit à travers ton intention. Il est crucial de pratiquer ces gestes avec une conscience aiguisée, une sincérité profonde, et dans l'intérêt bienveillant de tous.

En plus des bougies, prépare-toi en ayant **du feu** à disposition pour allumer ces sources lumineuses. Assure-toi également d'imprimer ce **workbook** ou d'avoir **ton journal** à portée de main, et **un stylo**. Avoir de quoi écrire te permettra d'ancrer tes réflexions et expériences tout au long de ce rituel, créant ainsi une connexion tangible avec chaque étape de cette aventure intérieure. Prends également avec toi **ton téléphone et tes écouteurs** pour écouter la méditation du jour que tu recevras par mail !



## PRÉPARATION

### Spirituelle

Pour réaliser ce rituel, je te conseille de prendre un temps de réflexion sur ce Monde que tu voudrais voir dans ta vie idéale. Plus de Joie, plus d'Amour, la sécurité, la transparence, la Paix...

Et enfin, consacre un lieu chez toi pour le réaliser. Un endroit dans ta maison qui te permet, d'une part, d'allumer des bougies en toute sécurité, et d'autre part, de ne pas être dérangée durant environ 15 minutes chaque jour. Prépare-le en disant par exemple :

*“Je suis ici et maintenant pour réaliser une bénédiction.*

*Afin d'accueillir tout l'amour de l'Univers à l'unisson,  
ce lieu sera réhaussé de belles et hautes vibrations.”*

Face aux tumultes du monde, notre vision est troublée par des émotions contradictoires. Il est temps d'accepter ce qui est pour créer le monde d'après. Je t'invite à un rituel de 7 jours, chassant les ombres qui obscurcissent notre vision actuelle. Chaque prière sera accompagnée d'une flamme, s'inspirant de la fête de Hanoukka, célébrant le miracle de l'huile.

Ensemble, éclairons le chemin vers la paix intérieure et la transformation !



L'ÉCLAT INTÉRIEUR

J O U R

1

---

ÉVEILLER LA CONSCIENCE

A

7

# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

## Jour 1

### Éveiller la Conscience

Tout d'abord, prends quelques instants pour respirer en conscience et lance la méditation du jour.

Installe-toi confortablement.

Allume une première bougie.

En te concentrant sur la flamme, médite **sur ce Monde qui existe ici et maintenant**. Accepte de voir ce qui te met mal à l'aise, ce qui te pique, ce qui te touche, les émotions que cela engendre chez toi.

Puis, note tes réflexions :



Blank white space for writing reflections.



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



## Éveiller la Conscience

Ensuite, complète cette affirmation :

***“J'éclaire ce soir mon sentiment de :***

*(Ton/tes émotion(s))*

***face à ce qui se passe actuellement.***

*(Ta description de la situation en cause)*

***crée en moi cette émotion.***

***J'accepte cet état de fait,***

***en moi et dans ce que je vois.”***

Maintenant, récite cette affirmation à voix haute.

Une fois que tu as récité ton affirmation. Prends quelques secondes pour assimiler.

Puis éteins ta flamme. Seconde prière demain !





”

Plaise au Seigneur,  
lumière de toutes choses,  
de m'éclairer,  
pour que je traite dignement  
de la lumière.

-

Leonardo Da Vinci



L'ÉCLAT INTÉRIEUR

J O U R

2

---

ENFLAMMER LE COURAGE

# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



## Enflammer le Courage

Tout d'abord, prends quelques instants pour respirer en conscience et lance la méditation du jour.

Installe-toi confortablement.

Allume la première bougie d'hier. Reconnecte-toi à ce sentiment d'acceptation de ce que tu ressens et de ce que tu vois.

Allume une seconde bougie.

En te concentrant sur les flammes, médite sur **ce qui, selon toi, manque de justesse dans le Monde**. Cela peut être quelque chose de précis ou bien une vue d'ensemble.

Note tes réflexions :



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

## Jour 2

### Enflammer le Courage

Ensuite, complète cette affirmation :

***“J'éclaire ce soir mon courage de défendre ce qui me paraît juste :  
(décris ce qu'il en est)***

***J'accepte de ne plus avoir peur, ni de mes choix, ni des choix des  
autres.”***

Maintenant, récite cette affirmation à voix haute.

Une fois que tu as récité ton affirmation. Prends quelques secondes pour assimiler.

Puis éteins les bougies.

Troisième prière demain !



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



”

Soyez à vous-mêmes  
votre propre refuge.  
Soyez à vous-mêmes  
votre propre lumière.

-

**Bouddha**





# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

J O U R

3

---

LIBÉRER LES ÉMOTIONS NÉGATIVES

# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



## Libérer les Émotions Négatives

Tout d'abord, prends quelques instants pour respirer en conscience et lance la méditation du jour.

Installe-toi confortablement.

Allume la première bougie du premier jour.

Allume la seconde bougie d'hier. Reconnecte-toi à ton courage.

Allume une troisième bougie.

En te concentrant sur les flammes, médite sur tes notes du jour 1 concernant les émotions que tu ressens face au Monde.

**Es-tu prêt(e) à te délester de ces émotions ?**

Note tes réflexions :



## Jour 3

### Libérer les Émotions Négatives

Ensuite, complète cette affirmation :

***“J'éclaire ce soir mes émotions de  
(décris-les)***

***face à ce qui se passe actuellement.***

***Je reprends la maîtrise de ce qu'il se passe  
en moi et me libère de ces émotions.”***

Maintenant, récite cette affirmation à voix haute.

Une fois que tu as récité ton affirmation. Prends quelques secondes pour assimiler.

Puis éteins les bougies.

Quatrième prière demain !





”

S'il dissipe simplement  
les nuages sombres  
[que l'être humain]  
a permis de rassembler en lui,  
la lumière se produira.

-

Sadhguru



J O U R

4

RESPECTER ET AIMER

# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

## Jour 4

### **Respecter et Aimer**

Tout d'abord, prends quelques instants pour respirer en conscience et lance la méditation du jour.

Installe-toi confortablement.

Allume la première bougie du premier jour.

Allume la seconde bougie. Reconnecte-toi à ton courage.

Allume la troisième bougie. Reconnecte-toi à ce sentiment de légèreté.

Allume la quatrième bougie. Concentre-toi quelques instants sur les flammes de ces quatre bougies.



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



## **Respecter et Aimer**

Récite cette affirmation à voix haute :

***“J'éclaire ce soir plus qu'hier.***

***Chaque jour, je m'accorde tout le respect et l'amour  
que je mérite.***

***Ma foi et mon rayonnement grandissent.”***

Une fois que tu as récité ton affirmation. Prends quelques secondes pour assimiler.

Puis éteins les bougies.

Cinquième prière demain !



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



”

Allumons les bougies  
de notre chandelier  
afin d'éclairer l'obscurité.

-

Y. Feliz



L'ÉCLAT INTÉRIEUR

J O U R

5

---

ÊTRE UN PHARE DANS LA NUIT

# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

## Jour 5

### Être un phare dans la Nuit

Tout d'abord, prends quelques instants pour respirer en conscience et lance la méditation du jour.

Installe-toi confortablement.

Allume la première bougie du premier jour.

Allume la seconde bougie. Reconnecte-toi à ton courage.

Allume la troisième bougie. Reconnecte-toi à ce sentiment de légèreté.

Allume la quatrième bougie. Reconnecte-toi à ce sentiment d'amour et de respect.

Allume la cinquième bougie. Concentre-toi quelques instants sur les flammes de ces cinq bougies.



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



## Être un phare dans la Nuit

Récite cette affirmation à voix haute :

***“J'éclaire ce soir ma faculté à être un phare dans la nuit.***

***Plus ma lumière intérieure rayonne à l'extérieur,***

***plus elle éclaire le Monde.”***

Une fois que tu as récité ton affirmation. Prends quelques secondes pour assimiler.

Puis éteins les bougies.

Sixième prière demain !





”

Les ténèbres les plus sombres  
ne peuvent empêcher  
la plus infime des lueurs  
d'éclairer le chemin.

-

C. Lambotte



L'ÉCLAT INTÉRIEUR

J O U R

6

VISUALISER LE MONDE SOUHAITÉ

# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

## Jour 6

### Visualiser le Monde Souhaité

Tout d'abord, prends quelques instants pour respirer en conscience et lance la méditation du jour.

Installe-toi confortablement.

Allume la première bougie du premier jour.

Allume la seconde bougie. Reconnecte-toi à ton courage.

Allume la troisième bougie. Reconnecte-toi à ce sentiment de légèreté.

Allume la quatrième bougie. Reconnecte-toi à ce sentiment d'amour et de respect.

Allume la cinquième bougie. Reconnecte-toi à ce sentiment de reconnaissance de pouvoir éclairer tel un phare.

Allume la sixième bougie. Concentre-toi quelques instants sur les flammes de ces six bougies.

En te concentrant sur les flammes, médite sur ce monde dans lequel tu aimerais vivre.

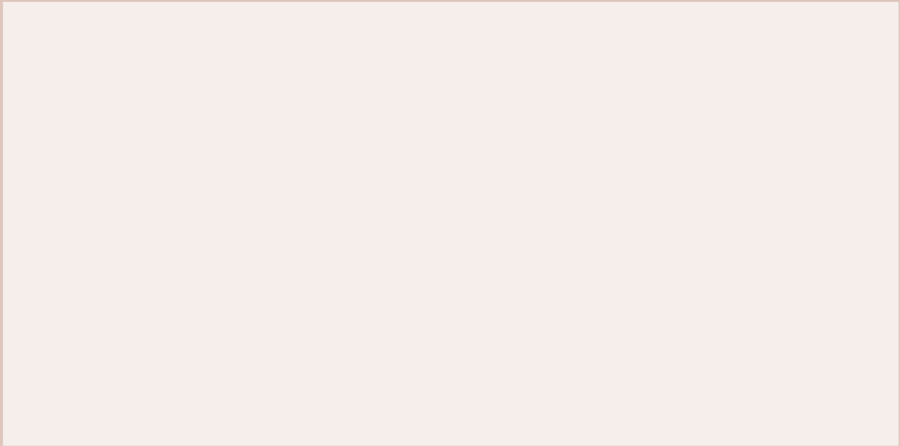


# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



## Visualiser le Monde Souhaité

Visualise-le puis décris-le :



Maintenant, récite cette affirmation à voix haute :

***“J'éclaire ce soir le monde que je souhaite voir autour de moi.***

***Il existe donc déjà !”***

Une fois que tu as récité ton affirmation. Prends quelques secondes pour assimiler.

Puis éteins les bougies.

Septième et dernière prière demain !



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



”

Nous ne pouvons tenir  
un flambeau pour illuminer  
le chemin d'un autre  
sans éclairer le nôtre.

-

**B. Sweetland**





# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

J O U R

7

---

ÉCLAIRER L'OBSCURITÉ

# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



## Éclairer l'Obscurité

Tout d'abord, prends quelques instants pour respirer en conscience et lance la méditation du jour.

Installe-toi confortablement.

Allume la première bougie du premier jour.

Allume la seconde bougie. Reconnecte-toi à ton courage.

Allume la troisième bougie. Reconnecte-toi à ce sentiment de légèreté.

Allume la quatrième bougie. Reconnecte-toi à ce sentiment d'amour et de respect.

Allume la cinquième bougie. Reconnecte-toi à ce sentiment de reconnaissance de pouvoir éclairer tel un phare.

Allume la sixième bougie. Reconnecte-toi à ce monde qui existe déjà pour toi.

Allume la septième bougie. Concentre-toi quelques instants sur les flammes de ces sept bougies.



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



## Éclairer l'Obscurité

En te concentrant sur les flammes, récite cette affirmation :

***“J'éclaire les obscurités en moi pour éclairer celles du Monde.***

***J'éclaire le monde et le monde m'éclaire.”***

Une fois que tu as récité ton affirmation. Prends quelques secondes pour assimiler.

Puis éteins les bougies.

Puisse le Monde, ainsi que le tien, vivre en paix dans l'amour.  
Sois béni(e) !



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



”

Nous sommes son héritage,  
ceci est sa légende :  
éclairer les ténèbres.

-

**I am legend**



## ET APRÈS ?

### Le soir de Noël

Pour clore ce rituel en beauté, conserve ces bougies en l'état jusqu'au 24 décembre.

Le soir du Réveillon, dispose les bougies sur ta table de Noël, ou reviens dans ton lieu sacré.

Prends quelques instants pour respirer en conscience.

Installe-toi confortablement.

Allume les sept bougies.

Ajoute maintenant tes propres bénédictions pour toi, tes proches et/ou pour le Monde.

Laisse ces bougies se consumer toute la nuit de Noël.

Paix sur la Terre et dans ton coeur !



L'ÉCLAT INTÉRIEUR



A

# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



”

Vous êtes la lumière du monde.

-  
Jésus



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

## (R)ÊVEILLE TA JOIE !

### **Une année pour prendre soin de toi et accueillir la Joie !**

Comme je te l'ai annoncé au début de ce workbook, ce rituel est un extrait de (R)éveille ta Joie ! Ce livre est un journal guidé pour une année de reconnexion à ta nature profonde.

Plonge dans le monde mystique de la lune et éveille la joie qui sommeille en toi !

Avec " (R)éveille ta joie ", découvre un journal guidé unique qui te servira de base pour suivre ton évolution au cours d'une année complète, puis recommencer.

Chaque phase de la lune détient son propre pouvoir, et ce journal t'invite à explorer ces énergies en constante évolution. Avec des informations détaillées sur les saisons et les cycles lunaires tout au long de l'année, tu apprendras à te synchroniser avec la nature et à embrasser ton potentiel intérieur.

### **(R)éveille ta joie : Un Journal Guidé des Cycles Lunaires et des Rituels pour l'Année**

Ce livre t'offre :

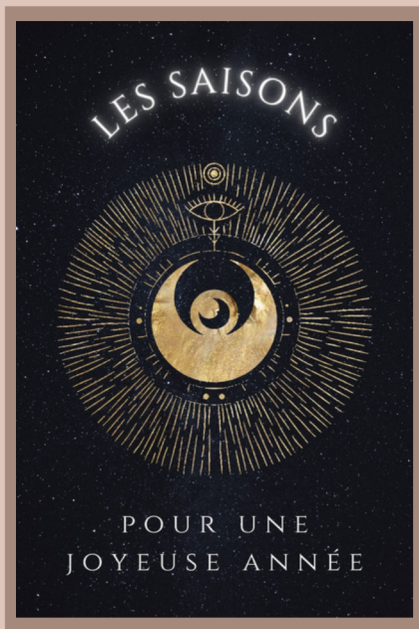
- Un voyage au fil des saisons : Explore les sabbats et les équinoxes, et découvre comment ils se connectent à ta propre croissance personnelle.
- Dates importantes : Ne manque plus jamais une occasion spéciale, des fêtes traditionnelles aux jours de célébration personnelle.





# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

- Rituels magiques : Des rituels soigneusement conçus pour chaque phase de la lune et les sabbats, te permettant de te connecter à ton moi profond, de manifester tes désirs et de créer des changements positifs dans ta vie.
- Espace pour l'introspection : Des pages dédiées pour encourager tes réflexions, tes objectifs et tes expériences tout au long de ton voyage.



**Suis-moi sur mes réseaux pour connaître la date de sortie officielle et pouvoir commander ton exemplaire !**

Que tu sois novice en matière de spiritualité ou un(e) adepte chevronné(e), "(R)éveille ta joie" te guidera tout au long de cette année extraordinaire, t'aidant à cultiver la joie, la gratitude et la connexion spirituelle. Explore les mystères des cycles lunaires et célèbre chaque saison de la vie avec intention. C'est ton voyage, ton histoire, et ta chance d'éveiller la joie en toi.

Prépare-toi à vivre une année magique et transformative avec "(R)éveille ta joie" en tant que compagnon de confiance. Ne laisse pas passer cette opportunité unique, commence ton voyage aujourd'hui et utilise ce journal comme base pour suivre ton évolution pendant une année complète, puis recommence.

# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

## MERCI !

Je te remercie personnellement d'avoir réalisé ce merveilleux rituel !

En attendant de te retrouver dans ce nouveau Monde, je te souhaite de joyeux moments en cette fin d'année.

Que la conscience, le courage, la légèreté, le respect, l'amour et la lumière guident tes pas vers ta propre paix !



[www.annabellereveilleuse.fr](http://www.annabellereveilleuse.fr)  
contact@annabellereveilleuse.fr  
@annabelle.reveilleuse



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR



# L'ÉCLAT INTÉRIEUR

Une Septaine de Paix  
et de Bénédiction

---

Annabelle  
(R)éveilleuse



[www.annabellereveilleuse.fr](http://www.annabellereveilleuse.fr)  
[confiaci@annabellereveilleuse.fr](mailto:confiaci@annabellereveilleuse.fr)  
[@annabelle.reveilleuse](https://www.instagram.com/annabelle.reveilleuse)