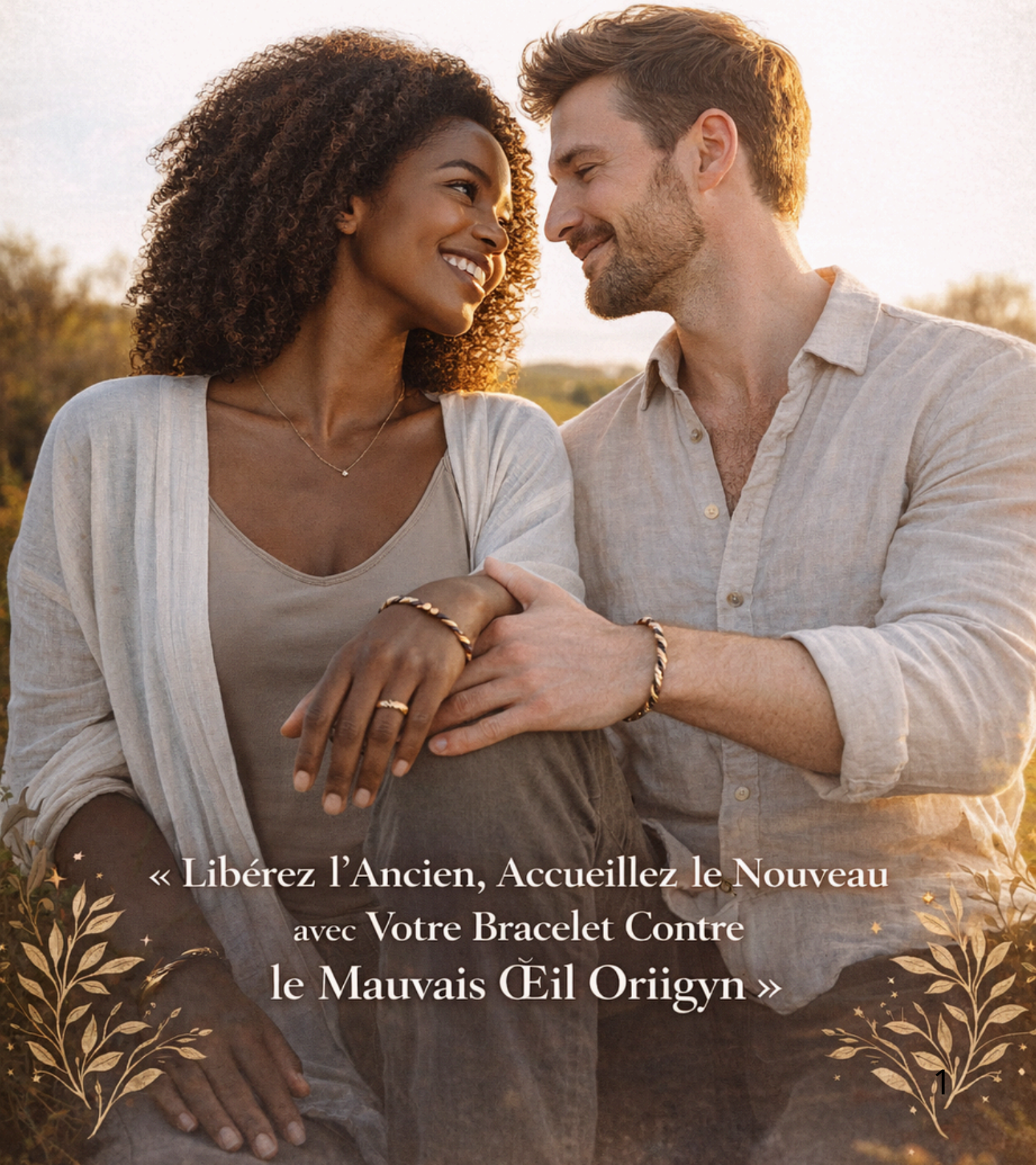




# Guide des 30 Pratiques d'Ancrage & de Gratitude Quotidienne



« Libérez l'Ancien, Accueillez le Nouveau  
avec Votre Bracelet Contre  
le Mauvais Œil Oriigyn »

# Guide des 30 Pratiques d’Ancrage & de Gratitude Quotidienne

## «**Libérez l’Ancien, Accueillez le Nouveau avec Votre Bracelet Contre le Mauvais Œil Origyn**»

Avant de commencer votre voyage de 30 jours vers une vie prospère, un rituel de purification est essentiel. Votre bracelet ne pourra accumuler d’énergies positives que si vous lui faites de la place. ✨

---

### ÉTAPE 1 : Le Grand Détachement

L’Objet à Relâcher : Cherchez autour de vous un objet que vous portez/possédez depuis plus d’un an et qui :

- Vous rappelle une période difficile.
- A été présent lors d’échecs ou de déceptions.
- A accumulé des énergies de fatigue ou de doute.
- Vous est devenu “invisible” par habitude.

**Exemples : Une vieille bague de rupture, un portefeuille usé, une peluche d’enfant chargée de tristesse, un vêtement “porte-malheur”...**

Le Rituel : Tenez l’objet dans vos mains. Dites à voix haute : **“Merci pour les leçons. Je libère maintenant l’énergie stagnante.”** Jetez-le.

---

## ÉTAPE 2 : La Purification Numérique

Le Nettoyage Énergétique Digital - Tous ceux qui entrent dans notre vie ou regardent notre quotidien (statuts, stories) ne le font pas toujours par bienveillance : Ouvrez votre répertoire téléphonique et supprimez :

- Tous les contacts sans nom ou "inconnu".
- Les personnes n'ayant aucun contact avec vous depuis 6+ mois.
- Les numéros liés à des échecs professionnels/amoureux.
- Les anciens collègues/clients négatifs.

Affirmation à prononcer : ***"Je fais de la place pour les nouvelles connexions bienveillantes."*** ✨

---

## LES 30 JOURS DE TRANSFORMATION

Comment utiliser ce guide : ☀️ Matin : Touchez votre bracelet en formulant une intention. Journée : Pratiquez les 2 gratitudes : moment de joie (ÉCLAT) et moment difficile (ALCHIMIE). Soir : Réalisez l'action d'ANCRAGE concrète.

---

### SEMAINE 1 : L'ANCRAGE DES RACINES

#### JOUR 1 : LES FONDATIONS

- L'ÉCLAT : Remercie pour tes mains — outils de ta volonté, capables de

caresser comme de construire.

- L'ALCHIMIE : Remercie ta peur de manquer. C'est elle qui, par le passé, t'a rendu(e) ingénieux(se) et t'a forcé(e) à chercher des solutions là où d'autres abandonnaient.
- L'ANCRAGE : Écris "JE MÉRITE LA PROSPÉRITÉ" sur un papier. Glisse-le sous ton matelas, côté tête.

## JOUR 2 : L'EAU DE LA VIE

- L'ÉCLAT : Remercie pour l'eau courante, ce luxe invisible qui te purifie chaque matin.
- L'ALCHIMIE : Remercie tes factures d'eau et d'électricité. Elles sont la preuve irréfutable que tu es connecté(e) au monde moderne et que tu as les moyens de maintenir ton confort. ✨
- L'ANCRAGE : Bois un verre d'eau en visualisant qu'elle dissout tes blocages internes. Dis : "Je suis fluide, je m'adapte."

## JOUR 3 : LA NOURRITURE

- L'ÉCLAT : Remercie pour ton plat préféré, une fête pour tes sens.
- L'ALCHIMIE : Remercie les périodes de "vaches maigres" que tu as connues. Elles t'ont appris la valeur réelle d'un repas.
- L'ANCRAGE : Achète un aliment que tu aimes mais juges "trop cher". Mange-le lentement, sans écran, en honorant ton mérite.