



*Mieux vous connaître et vous
reconnecter à votre Âme pour plus
d'alignement intérieur et de Paix*

En 7 jours de pratique introspective

**Découvrez dans ce guide
comment utiliser votre
Semainier d'Éveil**

**Par Aurélia Ryckebusch,
Thérapeute Spirituelle**

LA VOIE ALCHIMIQUE

COMMENT UTILISER VOTRE SEMAINIER D'ÉVEIL ?

Bienvenue dans ce Semainier d'Éveil ! Je suis ravie de vous découvrir ici et je vous souhaite de passer de merveilleux moments en la compagnie de votre Âme.



Ce semainier se vit tout au long de la semaine...

Comme son nom l'indique, vous allez retrouver à la suite de ces pages votre semainier. Peu importe le jour où vous commencez, je vous recommande simplement d'utiliser la page du jour qui correspond au jour actuel où vous vous trouvez.

J'ai conçu ce semainier à la fois comme un outil de journaling, et aussi comme un planner afin que vous puissiez aussi vous en servir pour mieux organiser vos journées de Femmes (oui je sais qu'on a toujours plusieurs métiers à la fois, donc merci la charge mentale ^^)

Ne cherchez pas à avoir la bonne réponse quand vous êtes en introspection : tout simplement parce qu'elle n'existe pas ! On ne cherche pas de bonne réponse, on cherche à rentrer en contact avec une voie plus profonde en Soi et découvrir simplement ce qui s'y passe. Restez curieuse, comme une enfant. Accueillez l'esprit de découverte. Laissez-vous surprendre. Vous aurez bien le temps par la suite d'analyser tout ça ;-)

Quand vous écrivez, laissez venir tout ce qui vient, même si votre mental vous dit que vous ne répondez pas à la question, ou que cela n'a rien à voir, ou qu'on s'en fiche. Laissez le parler, et continuez d'écrire.

COMMENT UTILISER VOTRE SEMAINIER D'ÉVEIL ?

Pour chaque jour de la semaine, vous retrouvez différentes catégories.

1ère page :

- une phrase qui résume l'énergie portée par le jour de la semaine
- un encart to-do list pour organiser votre journée
- un encart pour écrire le message de la carte oracle du jour que vous aurez tirée pour vous guider tout au long de la journée
- un encart pour identifier votre jauge d'humeur au commencement de cette journée
- un lien cliquable vers la méditation du jour proposée

2ème page :

- le mantra du jour
- un encart pour noter vos ressentis après écoute de la méditation : je vous guide dans cette introspection avec quelques questions que vous pouvez vous poser

3ème page :

- le bilan de votre journée au regard des énergies évoquées, introspectées, ressenties le matin-même
- un encart pour reporter les choses de la to-do qui n'auraient pas été réglées
- un encart pour identifier votre jauge d'humeur à la fin de cette journée
- un encart pour remercier, ressentir de la gratitude et finir sur des énergies bonnes pour le moral

Je suis disponible par mail en cas de besoin : la.voie.alchimique@gmail.com

Sur la page suivante, je vous raconte qui je suis pour que vous puissiez mieux comprendre mon univers et ce que j'ai tenu à vous transmettre à travers ce semainier spirituel.

Je vous souhaite qu'il vous guide autant que cela a été le cas pour moi.

QUI SUIS-JE POUR PARLER DE CELA ?

*Aurélia Ryckebusch, Thérapeute Spirituelle
Énergéticienne, et Mentore*

Guide de Lumière, je vous guide pour laisser la Vie se vivre en Vous, pour transmuter ce qui doit Être, et simplement vivre la Vie Joyeuse et Sereine que vous êtes venue incarner.

Je vous aide à :

✦ Libérer vos blocages, vos traumatismes profonds qui vous paralysent pour être 100% vous-même

✦ Réécouter votre petite Voix intérieure, la Voix de votre Cœur pour être guidée au quotidien

✦ Trouver votre propre pouvoir de guérison intérieur pour être autonome et responsable de votre Vie

✦ Construire une vie alignée avec qui vous êtes au plus profond de votre Cœur pour incarner votre mission de vie

✦ Donner un véritable Sens à votre Vie toute entière pour vous sentir pleinement épanouie

J'ai moi aussi vécu des épreuves dans ma Vie. J'étais complètement coupée de moi-même. Et puis **un jour, j'ai eu un déclic**. J'ai ressenti cet appel profond à l'intérieur de moi, de **donner du sens à ces épreuves**. Ressortir plus forte, plus grande, plus puissante de tout cela. M'aimer plus, et me respecter.

Utiliser cette résilience pour faire le bien autour de moi et aider d'autres femmes à se reconnecter à la Spiritualité, et à leur Âme tout simplement, comme je l'ai fait moi-même.

Qui êtes-vous ?

Et vous ?

Je serai ravie d'en savoir plus sur vous. Qu'est-ce qui vous a poussé à télécharger ce guide ? Que se passe-t-il dans votre vie ?

Racontez moi votre histoire par mail :
la.voie.alchimique@gmail.com

“
TRAVERSEZ VOS OMBRES POUR
ATTEINDRE VOTRE LUMIÈRE !
”



*Ma Semaine
d'Éveil*



Aujourd'hui, j'explore tout mon potentiel et mon intuition.

Grâce à la méditation du jour, je prends contact avec mes émotions. Je me laisse guider par mon intuition qui me donne la direction à suivre pour ma semaine qui démarre.

MA CARTE DU
JOUR :

-

-

-

-

-

-

Lundi

Jour de la Lune

Date : _____

MATTO-DO :

-

-

-

-

-

MON HUMEUR
DE 0 À 10 :

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

MÉDITATION DU JOUR

*« Ayez le courage de
suivre votre coeur et
votre intuition. L'un
et l'autre savent ce
que vous voulez
réellement devenir. Le
reste est secondaire. »*

STEVE JOBS

MANTRA DU JOUR

*Quelle direction ai-je envie de prendre cette semaine ?
Comme sont mes énergies, mes émotions ?
Quel rituel puis-je trouver qui me fasse du bien et me
soutienne cette semaine ?*

MES RESSSENTIS APRÈS LA MÉDITATION :

*Est-ce que je me suis
laissée guider par mon
intuition aujourd'hui ?
Où m'a-t-elle emmenée ?
Comment ai-je accueilli
mes émotions ?*

Lundi

Jour de la Lune

Date :

À NOTER POUR
PLUS TARD :

BILAN DE FIN DE
JOURNÉE :

MON HUMEUR
DE 0 À 10 :

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

JE RESSENS DE LA GRATITUDE POUR :

*Aujourd'hui, j'agis avec
énergie et détermination
pour faire avancer les
choses.*

*Grâce à la méditation du
jour, je prends contact avec
mon Feu intérieur. Celui qui
me donne l'élan d'avancer.*

MA CARTE DU
JOUR :

-

-

-

-

-

-

-

Mardi

Jour de Mars

Date : _____

MATTO-DO :

-

-

-

-

-

MON HUMEUR
DE 0 À 10 :

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

MÉDITATION DU JOUR

*« Quand tout semble
être contre vous,
souvenez-vous que
l'avion décolle face
au vent, et non avec
lui. »*

HENRY FORD

MANTRA DU JOUR

*Quel projet ai-je envie de mener à bien aujourd'hui ?
Qu'est-ce que je repousse toujours au lendemain et qu'il
est temps de clôturer aujourd'hui ? Quel nouveau
domaine me passionne et comment nourrir cette passion ?*

MES RESENTIS APRÈS LA MÉDITATION :

Mardi

Jour de Mars

Sur quel projet ai-je bien avancé aujourd'hui ? Ai-je fait les choses par passion ou par obligation/routine ?

Date :

À NOTER POUR PLUS TARD :

BILAN DE FIN DE JOURNÉE :

MON HUMEUR DE 0 À 10 :

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

JE RESSENS DE LA GRATITUDE POUR :

Mercredi

Jour de Mercure

Date : _____

*Aujourd'hui, je communique
avec clarté et j'exprime mes
idées librement.*

*Grâce à la méditation du
jour, j'aligne ma façon de
communiquer avec mon être,
et je planifie de façon
fluide ma to-do !*

MA CARTE DU JOUR :

MA TO-DO :

MON HUMEUR DE 0 À 10 :

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

MÉDITATION DU JOUR

« La sagesse qu'un sage cherche à communiquer à toujours un air de folie. »

HERMANN HESSE

MANTRA DU JOUR

Comment planifier au mieux ma semaine ? Quoi et comment ai-je envie de communiquer dès aujourd'hui ? Qu'est-ce que je n'ai pas encore dit ? Est-ce que les gens me voient telle que je suis ?

MES RESENTIS APRÈS LA MÉDITATION :

Mercredi

Jour de Mercure

Date :

*Qu'est-ce que j'ai réussi
à dire aujourd'hui ?
Est-ce que je me suis
sentie bien organisée ?
Ai-je osé laisser libre
court à l'expression de
mes idées ?*

BILAN DE FIN DE
JOURNÉE :

À NOTER POUR
PLUS TARD :

MON HUMEUR
DE 0 À 10 :

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

JE RESSENS DE LA GRATITUDE POUR :

Aujourd'hui, j'apprécie les opportunités de croissance et d'expansion qui s'offrent à moi.

Grâce à la méditation du jour, je prends contact avec mon Moi futur qui me montre où je suis capable d'aller.

MA CARTE DU
JOUR :

-

-

-

-

-

-

-

Jeudi

Jour de Jupiter

Date : _____

MATTO-DO :

-

-

-

-

-

MON HUMEUR
DE 0 À 10 :

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

MÉDITATION DU JOUR

MANTRA DU JOUR

*« Un objectif est un
Rêve doté d'une
échéance. »*

NAPOLÉON HILL

*Quel est votre plus grand rêve ? Quelles sont les pensées
qui vous font croire qu'il ne peut être réalisé ? Et celles
qui vous motivent à tout mettre en place pour l'atteindre
? Est-il facile pour vous de remplacer le mot "rêve" par
"projet" ?*

MES RESENTIS APRÈS LA MÉDITATION :

Jeudi

Jour de Jupiter

Date :

*Quel projet ai-je décidé
d'atteindre ? Me met-il
en Joie ?*

BILAN DE FIN DE
JOURNÉE :

À NOTER POUR
PLUS TARD :

MON HUMEUR
DE 0 À 10 :

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

JE RESSENS DE LA GRATITUDE POUR :

*Aujourd'hui, j'exprime
l'amour et la créativité
dans tout ce que je fais.
Grâce à la méditation du
jour, j'explore ma relation
au Monde, ce que je décide
de lui offrir, à moi, aux
autres et de quelle façon.*

Vendredi

Jour de Vénus

Date : _____

MATTO-DO :

_____ -
_____ -
_____ -
_____ -
_____ -
_____ -

MA CARTE DU
JOUR :

_____ -

_____ -

_____ -

_____ -
_____ -

MON HUMEUR
DE 0 À 10 :

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

MÉDITATION DU JOUR

*« Le véritable amour
a le pouvoir de guérir
et de transformer la
situation et de donner
un sens profond à
notre Vie. »*

THICH NHAT HANH

MANTRA DU JOUR

*Quelles relations ont besoin d'être nourries dans votre Vie
? Quelle relation avec vous-même entretenez-vous ?
Qu'avez-vous envie de créer pour le Monde ?*

MES RESENTIS APRÈS LA MÉDITATION :

Vendredi

Jour de Vénus

Date :

*Qu'est-ce que j'ai créé
aujourd'hui ? Quelle
relation ai-je nourris ?*

BILAN DE FIN DE
JOURNÉE :

À NOTER POUR
PLUS TARD :

MON HUMEUR
DE 0 À 10 :

●●●●●●●●●●

JE RESSENS DE LA GRATITUDE POUR :

*Aujourd'hui, je prends mes
responsabilités et j'organise
ma vie avec équilibre.*

*Grâce à la méditation du
jour, je reprends la
responsabilité de mes actes
pour libérer les autres et
agir avec plus d'alignement.*

MA CARTE DU
JOUR :

-

-

-

-

-

-

-

Samedi

Jour de Saturne

Date : _____

MATTO-DO :

-

-

-

-

-

MON HUMEUR
DE 0 À 10 :

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

MÉDITATION DU JOUR

*« On ne peut pas être
en même temps
responsable et
désespéré. »*

ANTOINE DE ST EXUPÉRY

MANTRA DU JOUR

*Comment j'organise ma semaine à venir ? Quelles sont les
tâches qui m'incombent ? Quelles sont celles que j'ai
délaissées ? Ai-je besoin d'aide pour les réaliser ?*

MES RESENTIS APRÈS LA MÉDITATION :

*Ai-je réorganisé ce qui
semblait partir vrille ?
Ai-je délégué, pris mes
responsabilités ou
redonné la-leur aux
personnes concernées ?*

Samedi

Jour de Saturne

Date :

À NOTER POUR
PLUS TARD :

BILAN DE FIN DE
JOURNÉE :

MON HUMEUR
DE 0 À 10 :

● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

JE RESSENS DE LA GRATITUDE POUR :

Dimanche

Jour du Soleil

*Aujourd'hui, je me détends,
me ressource et me connecte
avec mon moi intérieur.
Grâce à la méditation du
jour, je me connecte à mon
Âme pour écouter ses
besoins du jour.*

Date : _____

MA TO-DO :

MA CARTE DU
JOUR :

MON HUMEUR
DE 0 À 10 :

●●●●●●●●●●

MÉDITATION DU JOUR

*« Fais du bien à ton
Corps pour que ton
Âme ai envie d'y
rester. »*

PROVERBE INDIEN

MANTRA DU JOUR

*De quoi ai-je besoin pour me ressourcer ? Quelle
mutation intérieure est en train d'arriver ? Comment la
vivre au mieux ?*

MES RESSSENTIS APRÈS LA MÉDITATION :

*Comment est-ce que je
me suis détendue
aujourd'hui ? Ai-je eu
des prises de conscience
sur ce qui se passe
profondément en Moi en
ce moment ?*

Dimanche

Jour du Soleil

Date :

À NOTER POUR
PLUS TARD :

BILAN DE FIN DE
JOURNÉE :

MON HUMEUR
DE 0 À 10 :

●●●●●●●●●●

JE RESSENS DE LA GRATITUDE POUR :

POUR ALLER PLUS LOIN

Partir à la découverte de votre Âme vous a plu ?

Parce que c'est important pour moi de vous donner plus d'outils concrets, comme convenu **je vous offre en Bonus : un guide pour suivre une initiation spirituelle durant 21 jours.** Vous allez recevoir très bientôt la suite de ce chemin que vous avez entrepris en commandant ce semainier. Et j'ai hâte de vous emmener avec moi dans ce fabuleux voyage intérieur !

On continue **l'introspection en douceur et toujours dans le concret à travers une série de mails que vous allez recevoir** (enregistrez mon adresse mail pour vous assurer de recevoir les mails dans la bonne boîte de réception).

Dans cette initiation spirituelle, je vous donne **mes propres rituels quotidiens pour incarner ma spiritualité**, prendre soin de moi et de ma vie intérieure. Je vous accompagne durant 21 jours pour vous aider à transformer votre Vie et vivre des changements concrets !

Au programme : journaling, guidance de cartes, rituels corporels, méditation et introspection grâce aux relations.

Et ce n'est pas tout ! À la suite de ce voyage, je vous offre l'opportunité d'aller encore plus loin dans la découverte de vous-même à travers la Spiritualité. Vous allez découvrir **un espace en ligne sacré où je vous transmets toutes mes connaissances ésotériques et spirituelles** pour vous aider à incarner pleinement votre Vie dans la Joie et la sérénité.

Dans **Les Cercles d'Aur**, vous allez découvrir différents **parcours initiatiques à thème selon vos envies et besoins du moment.**

Et comme je sais que certaines d'entre vous sont sûrement déjà prêtes pour entreprendre ce voyage, et qu'un cadeau n'arrive jamais seul :

Je vous offre **10% de réduction pour accéder aux Cercles d'Aur** grâce au code privé :

SEMAINIER10

Pour connaître en détail le contenu de cet espace en ligne sacré, ainsi que les différentes modalités de paiement qui s'offre à vous, [je vous donne rendez sur cette page en cliquant ici.](#)

*Au plaisir de vous découvrir dans les
Cercles d'Aur !*



MERCI ♥

Je tenais à vous remercier chaleureusement pour votre confiance.

En téléchargeant ce semainier et en le lisant jusqu'au bout **vous honorez mon travail et le temps que j'ai investi** pour créer un contenu qui vous aide vraiment.

Tout ce que j'ai mis dans ce semainier **c'est tout le travail personnel et professionnel que je réalise au quotidien**. Pour moi et aussi pour mes clientes.

Il me tient à coeur de **rendre la Spiritualité la plus accessible possible**. La rendre plus **naturelle**, plus **tangible**, palpable. Et je souhaite que nous puissions un jour tous nous rendre compte à quel point **tout est déjà là**, sous nos yeux, dans notre coeur, dans notre tête, dans notre corps.

Nous avons toutes les clés. Nous avons juste oublié de nous en servir. Et heureusement, **il existe des pratiques, des rituels hyper simples pour y accéder de nouveau**. Si vous avez pris conscience de cela et si vous avez aimé cheminer vers vous-même grâce à ce semainier, alors j'aurai rempli une partie de ma mission.

Si vous **souhaitez me partager vos ressentis**, vos retours quant à ce semainier, je me fais **une joie de recueillir vos sensations, vos témoignages**.

Cela fait toujours chaud au coeur d'avoir un écho, un échange concret avec ses clientes ♥

Nous restons en contact par mail quoi qu'il arrive, grâce à ma newsletter. Je vous l'envoie chaque semaine afin d'éclairer toujours un peu plus votre chemin, vos ombres.

Et en attendant de pouvoir vous découvrir, je vous souhaite plein de belles découvertes sur vous même et un magnifique chemin de vie, rempli de magie.

Vous me retrouvez aussi sur :



Internet



Facebook



Youtube



Instagram

