



*Journal de rituels*

# Lundi

Aujourd'hui mon rituel était :

---

---

---

---

Le mot qui allait avec :

---

---

---

---

Ce que j'ai ressenti :

---

---

---

---



# Mardi

Aujourd'hui mon rituel était :

---

---

---

---

Le mot qui allait avec :

---

---

---

---

Ce que j'ai ressenti :

---

---

---

---



# Mercredi

Aujourd'hui mon rituel était :

---

---

---

---

Le mot qui allait avec :

---

---

---

---

Ce que j'ai ressenti :

---

---

---

---



# Jeudi

Aujourd'hui mon rituel était :

---

---

---

---

Le mot qui allait avec :

---

---

---

---

Ce que j'ai ressenti :

---

---

---

---



# Vendredi

Aujourd'hui mon rituel était :

---

---

---

---

Le mot qui allait avec :

---

---

---

---

Ce que j'ai ressenti :

---

---

---

---



# Samedi

Aujourd'hui mon rituel était :

---

---

---

---

Le mot qui allait avec :

---

---

---

---

Ce que j'ai ressenti :

---

---

---

---



# Dimanche

Aujourd'hui mon rituel était :

---

---

---

---

Le mot qui allait avec :

---

---

---

---

Ce que j'ai ressenti :

---

---

---

---



## Moment de réflexion

Ce que ma semaine de rituels m'a apporté :

---

---

---

---

Le mot qui allait avec :

---

---

---

---

Le rituel que je continuerai de pratiquer :

---

---

---

---



*« La connaissance de soi est une  
naissance à sa propre lumière,  
à son propre soleil. »*

Marie-Magdeleine Davy

