



ELEMENT EAU ▽

*Introspection
émotionnelle*

Matériel : Stylo – Ton Carnet de Mage

Réurrence : 1 fois

Temps : 10 – 15 minutes

Le travail introspectif est un exercice très populaire utilisé en développement personnel. Toutefois, dans une quête spirituelle et magique, le travail introspectif va prendre une tournure plus analytique et va nécessiter un bilan et un constat sévère de toi-même. Ce, afin de mettre en lumière et te révéler à toi-même vos eaux intérieures, comment elles agissent, comment tu les gères...

Prends des notes sur ton carnet de Mage pour pouvoir observer ton évolution et rendre compte des sensations que tu as eu lors de cet exercice. Aussi, au fil du temps, tu seras amené à « changer » tes réponses et à refaire d'ici quelque mois, ce même travail et ainsi refaire un bilan et constater par toi-même ton évolution.

Voici donc une liste de première question introspective à te poser dans cette démarche de contrôle et de maîtrise de tes eaux internes

LES PEURS / ANGOISSES / PHOBIES

- Ai-je des peurs, angoisses ou phobies ?
- Quelle est la source de cette peur ? de cette angoisse ? de cette phobie ?
- Suis-je mesuré d'affronter cette peur / angoisse / phobie ?
- Comment pourrais-je parvenir à dépasser cette phobie ? Que mettre en place ? Comment me comporter face à celle-ci ?