



BONNES PRATIQUES

JOHANNA JOURNEY

Le petit guide des bonnes pratiques pour une
(re)connexion facilitée avec l'invisible et nos Ancêtres

JOHANNAJOURNEY.SUBSTACK.COM



Johanna est une praticienne chamanique et une voyageuse nomade qui explore les liens profonds entre l'humain, la nature et l'invisible. À travers son travail, elle se consacre à partager des connaissances sur la guérison ancestrale, le chamanisme, et la spiritualité, intégrant les sagesses des plantes médecine et les pratiques divinatoires dans la quête d'éveil spirituel. Passionnée par l'histoire des origines et l'ancestralité, Johanna crée des espaces de guérison et d'apprentissage, invitant à vivre plus simplement en harmonie avec le vivant. Son approche, à la fois ancienne et adaptée à l'ère moderne, inspire ceux qui cherchent à se reconnecter à leurs racines et à élargir leur conscience.

Johanna

JOHANNAJOURNEY.SUBSTACK.COM

INTRODUCTION



APPELER LE SACRE DANS LE QUOTIDIEN

Ce guide vous aidera à développer des habitudes saines et à faire entrer le sacré dans votre quotidien! Je vous transmets une technique simple pour clôturer vos journées et accueillir un nouveau jour, pour être en alignement avec vous-même et mieux vous connecter à votre moi nocturne, au monde du rêve et à vos Ancêtres.



L'AUTEL

OU ESPACE SACRÉ

Avant de démarrer vos rituels du matin et du soir, un mot sur l'importance de vous construire un espace sacré, ou Autel.

Un autel est un espace qui relie les royaumes matériel et spirituel. Cette pratique - créer un autel et se connecter à ses énergies - peut être un portail puissant pour ce que vous souhaitez appeler dans votre espace sacré. Lorsqu'ils sont utilisés comme la technologie spirituelle qu'ils sont, ils peuvent devenir une porte.

Les autels sont des portes pour les énergies avec lesquelles nous travaillons. Cela leur permet d'être présentes dans nos vies - et jeter un coup d'œil sur nos vies - affectant celles-ci de manière profonde (dans le bon sens, lorsqu'il s'agit de présences - Ancêtres - Divinités saines et bienveillantes, ceci est développé en profondeur dans le programme VOYAGE).

Cet espace peut être aussi simple qu'un endroit dans votre maison ou votre chambre où vous garderez un journal et un stylo. Il peut aussi être très élaboré, c'est à vous de décider. C'est votre espace (n'essayez pas de copier les réseaux sociaux) pour passer de la journée à la nuit, et de la nuit au jour. Vous pouvez y passer 2 minutes comme 20 minutes, peu importe la durée, ce moment est important.

mettre en place

VOTRE ESPACE SACRÉ

Celui-ci peut inclure :

- Journal et stylo
- Bougie
- Tissu
- Encens
- Cristaux / pierres / coquillages
- Fleurs fraîches / plantes sacrées
- Instruments
- Photos d'ancêtres ou de famille
- Jeu de cartes

Vous pouvez installer votre espace sacré sur le sol, dans un panier que vous mettez sur une table basse et que vous rangez chaque matin et chaque soir, ou dans le coin de votre table de nuit ou de votre commode pour qu'il soit hors de portée des enfants ou des animaux domestiques.





Cloturer sa journée

Dans notre société occidentale, nous restons souvent occupés jusqu'au moment où nous nous endormons. Beaucoup utilisent des outils tels que la télévision, le scrolling sur le téléphone ou la lecture d'un livre pour passer en mode sommeil. Beaucoup s'endorment avec un esprit agité, en pensant à ce qui s'est passé pendant la journée ou à ce qui arrivera demain ou dans l'avenir. Afin d'entrer dans le monde du rêve, et de se souvenir de nos rêves, il est important de calmer l'esprit et de passer dans l'espace de sommeil/rêve avec intention.

Poser l'ambiance

Dans les 20-30 minutes avant le coucher, diminuez les lumières pour commencer le processus de détente. Cela peut être la diminution des lumières, l'utilisation de quelques lampes d'appoint par exemple, au lieu de l'éclairage principal, ou encore l'allumage de bougies ou d'une lampe en sel de l'Himalaya.

Si vous voulez regarder une émission / série ou faire défiler les news sur votre téléphone en fin de journée, éteignez-le au moins 20 minutes avant le coucher pour donner à votre cerveau le temps de se reposer et de passer calmement au sommeil.

Éteignez complètement votre téléphone, mettez-le en mode avion ou en mode sommeil. Nous faisons cela depuis plusieurs années. Aucune notifications, appels ou écran qui s'allume en pleine nuit. Sans compter les ondes près de votre tête...

Ce rituel du coucher peut prendre 2 minutes ou 20 minutes en fonction du temps dont vous disposez. La partie la plus importante est de fermer consciemment la journée et d'accueillir vos rêves et votre sommeil.



ETAPE PAR ETAPE

LE RITUEL DU COUCHER

Préparez-vous pour aller au lit (pyjama, brossez-vous les dents, etc.)

Allumez une bougie et éteignez les lumières.

Asseyez-vous dans votre espace rituel ou votre lit pour clôturer la journée.

Prenez une minute pour passer en revue la journée :

Qu'est-ce qui s'est passé aujourd'hui?

Y a-t-il quelque chose qui persiste ou qui doit être géré?

Pensez à demain, à ce qui vient, et à tout ce qui vous préoccupe et doit être géré. S'il y a un dernier texto à envoyer ou quelque chose à ajouter à votre liste de tâches, prenez un moment pour le faire afin de pouvoir dormir l'esprit clair.

Laissez la journée s'en aller en la remerciant, et accueillez le monde des rêves et de la nuit.

Prenez un moment pour vous détendre en silence, respirez et soyez avec vous-même.

Lorsque vous vous sentez prêt à dormir, soufflez votre bougie, glissez-vous dans votre lit et dormez.

Si vous souhaitez recevoir des clarifications et de l'aide de vos ancêtres avec vos rêves, concentrez-vous sur 1 à 5 sujets pour ne pas avoir trop de choses en tête.

Fermez les yeux, et pressez vos paupières tout en vous concentrant sur la/les couleurs qui apparaissent dans votre écran mental. Dessinez un doux sourire sur votre visage, respirez et endormez-vous.

Si vous avez l'habitude de vous endormir avec un livre, la télévision ou en faisant défiler votre écran de téléphone, la pratique de détente décrite ci-dessus peut être plus facile et efficace que vous ne le pensez. Vous pouvez aussi écouter un icaro, des sons de la jungle, une méditation guidée ou du bruit blanc pour vous mettre plus clairement dans un état de calme.



Un nouveau jour

Au réveil, lorsque vous transitionnez de la nuit au jour, prenez votre temps. Permettez-vous de rester présent avec vos rêves tout en vous réveillant. Si vous vous souvenez de vos rêves, passez-les en revue dans votre tête et créez un code ou un mot (personnage clé, lieu, thème) pour vous rappeler les différentes parties de vos rêves.

Si vous savez que vous avez rêvé mais ne vous souvenez de rien, prenez un moment les yeux fermés pour vous reconnecter avec les ressentis du rêve, qui restent encore à ce moment là. Souvent, si vous y prêtez attention, et que vous vous donnez ce moment, le rêve revient.

Mes astuces

J'ai une astuce que j'utilise souvent, lorsque je reçois un message, un rêve ou une canalisation et que je n'ai rien sous la main pour noter : je répète 3x avec intention à voix haute ou dans ma tête "que tout ceci reste inscrit en détails dans mon esprit jusqu'à ce que ce soit écrit"

Le matin (sauf urgences), Je ne rallume mon téléphone que vers 10h-11h, une fois que je me suis levée, déjeuné et éventuellement lavée, sorti le chien et rangé mon espace de vie. C'est précisément lorsque je suis posée avec ma boisson chaude le matin, sans distractions, que je reçois les downloads les plus importants.



ETAPE PAR ETAPE

LE RITUEL DU LEVER

Après avoir fait ce qui précède, allez dans votre espace sacré / autel. Ne vous précipitez pas dans vos pensées ou n'utilisez pas votre téléphone (il est souvent tentant de prendre en vidéo ou en photo son espace sacré, gardez cela exceptionnel, et veuillez à l'avoir encore en mode avion). Créez une ambiance en allumant une bougie, en brûlant de l'encens, ou en vous faisant du thé ou une boisson chaude (du cacao sacré bien sûr ;). Enregistrez votre rêve en l'écrivant dans un journal, dans la section notes de votre téléphone ou en vous laissant une note vocale, puis transcrivez-le plus tard.

Recevez la sagesse de votre rêve. Donnez-vous un moment avec votre rêve. Quelles étaient les sensations ou les émotions que vous avez ressenties dans le rêve ou en vous réveillant ? Est-ce qu'il y a des indices pour votre journée ? Laissez votre intuition s'exprimer. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse ! Remarquez s'il y a des actions évidentes (annuler un plan, vous donner plus de temps personnel aujourd'hui, envoyer un message à quelqu'un, etc.) et mettez en place cette action ou trouvez le temps de le faire.

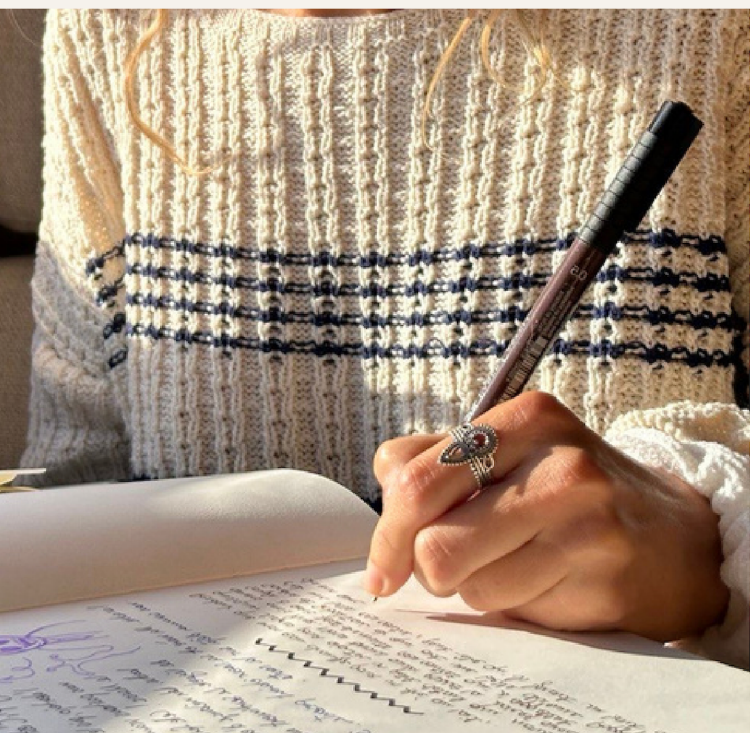
Plus nous sommes présents pendant la journée, plus il est facile de se souvenir de nos rêves. Cela ne signifie pas forcément de méditer plus. Simplement, en apportant plus de présence et de conscience à vos actions quotidiennes, vous aiderez à vous souvenir de vos rêves et à vous réveiller avec plus de clarté.

ÉPURER



CE QUE NOUS CONSOMONS, NOUS CONSUME

La nourriture que nous mangeons, les livres que nous lisons, notre fil d'actualité et les conversations que nous avons influencent nos rêves et notre vie quotidienne. Voici quelques actions simples que vous pouvez entreprendre pour éliminer une partie du bruit.



Nettoyez votre fil d'actualité : est-ce qu'il y a quelqu'un ou quelque chose que je suis et que je ne veux absolument pas retrouver dans mes rêves ?

Désabonnez-vous.

Quels sont les spectacles que je regarde ?

Comment cela influence-t-il mes rêves ?

Est-ce que je veux rêver de ces sujets ?

Quels livres sont sur mon chevet ?

Quelles conversations tournent en boucle dans ma journée ? En famille par exemple, il peut y avoir des conversations axiogènes autour des infos que vous ne souhaitez pas absorber dans votre champ énergétique.

Qu'est ce que je mange ? (au sens propre comme au sens figuré). Il peut y avoir certains aliments qui affectent vos rêves. Notez s'il y a des aliments ou des boissons qui influencent lourdement vos rêves et évitez-les le soir.

Quand je prépare ma nourriture (si je la prépare d'ailleurs!), est ce que je suis vraiment présent pendant le processus ? Quand je mange, est ce que je fais vraiment attention aux saveurs ?

Soyez moins de multitâches.



GRATITUDE JOURNAL

Quels éléments ai-je choisi pour mon autel et pourquoi chacun d'eux est important pour moi ?

Comment je me sens en passant du temps devant mon autel au quotidien ?

Quels moments de la journée suis-je reconnaissant(e) d'avoir vécu aujourd'hui ?

Qu'est-ce que je laisse derrière moi en passant au monde des rêves ?

Comment puis-je intégrer la sagesse de mes rêves dans ma journée ?



GRATITUDE **JOURNAL**

Avant de dormir, quelles couleurs ou images apparaissent quand je ferme les yeux ? Qu'est-ce qu'elles évoquent pour moi ?

Si je pouvais demander un conseil à mes ancêtres ce soir, quelle serait ma question ?

Quels sont les éléments de ma journée qui nécessitent un lâcher-prise pour un sommeil paisible ?

En me préparant pour le sommeil, quels gestes ou pensées me permettent de purifier mon espace énergétique ?



Devenir cohérent avec une nouvelle pratique prend du temps. Choisissez une action que vous voulez intégrer dans votre quotidien et commencez cette semaine.

Ajoutez un événement à votre calendrier chaque jour de la semaine prochaine avec votre étape d'action (exemple: "clôturer la journée" ou "accueillir la journée" ou "temps d'espace sacré").

Partager sur les réseaux sociaux de manière modérée, non seulement vous tiendra responsable et régulier, mais inspirera également les autres à créer de l'espace pour leur esprit, corps, mental.

Johanna