



5 gestes simples pour alléger l'ambiance de votre maison

Un petit guide gratuit, pour se sentir mieux chez
soi, en quelques minutes.

Par Fée · Fée moi signe

BIENVENUE

Avant de commencer

Il y a des maisons où l'on respire dès qu'on entre, et d'autres où l'on se sent lourd, sans savoir pourquoi. Les personnes qui me contactent me disent souvent : « Chez moi, l'ambiance est pesante. Je n'arrive pas à m'y poser. »



Voici cinq gestes très simples, pour alléger l'ambiance d'une maison. Ils ne demandent aucun matériel particulier.

Comment l'utiliser :

- Lisez les gestes une première fois sans rien faire.
- Choisissez celui qui vous parle le plus, et faites-le aujourd'hui.
- Faites-le avec calme et bonne humeur : votre état d'esprit compte autant que le geste.

Ces gestes sont une aide douce pour se sentir mieux chez soi. Si vous utilisez une bougie ou de l'encens, ne les laissez jamais sans surveillance, aérez, et soyez prudent en présence d'enfants, d'animaux ou de personnes sensibles à la fumée.

Ouvrir en grand pour laisser circuler l'air

L'air qui bouge renouvelle une pièce. C'est le geste de base, et le plus efficace.

🕒 5 à 10 minutes

1. Ouvrez toutes les fenêtres en grand, même en hiver.
2. Allez de pièce en pièce, en ouvrant aussi les portes de placards.
3. Imaginez que tout ce qui est lourd sort par les fenêtres.
4. Restez au moins 5 minutes, en respirant tranquillement.
5. Refermez, et sentez la différence dans la pièce.

À retenir : c'est simple, gratuit, et ça fait du bien tout de suite.

Quand le faire : chaque matin, et après une dispute ou une journée difficile.

Faire de la place : un seul tiroir

Les objets inutiles, cassés ou chargés de souvenirs pénibles encombrant les pièces et l'esprit.

🕒 10 minutes

1. Choisissez un seul endroit : un tiroir, une étagère ou un coin.
2. Videz-le entièrement et posez tout devant vous.
3. Pour chaque objet, demandez-vous : « Est-ce que j'aime ça ? Est-ce que ça m'est utile ? »
4. Mettez à part ce qui est cassé, périmé ou qui vous pèse. Donnez ou jetez.
5. Remettez en place seulement ce que vous gardez.

À retenir : inutile de tout trier. Un seul tiroir libéré change déjà l'impression de la pièce.

Quand le faire : le week-end, une pièce après l'autre.

Laisser entrer la lumière

La lumière donne de la vie à une pièce. Une maison trop sombre paraît vite pesante.

🕒 5 minutes

1. Ouvrez les rideaux et les volets au maximum.
2. Essuyez rapidement les vitres des fenêtres que vous regardez le plus.
3. Remplacez une ampoule trop faible ou froide par une lumière chaude.
4. Le soir, allumez une petite lampe douce ou une bougie bien posée plutôt que la grande lumière.
5. Prenez un instant pour regarder la pièce éclairée.

À retenir : la lumière douce du soir aide aussi à se détendre.

Quand le faire : le matin pour ouvrir, le soir pour apaiser.

Faire entrer un son doux

Un son agréable change la sensation d'un lieu. Le silence pesant, lui, s'installe vite.

🕒 3 minutes

1. Choisissez un son qui vous plaît : une musique douce, un petit bol, une clochette, ou votre propre voix.
2. Marchez dans chaque pièce, en commençant par l'entrée.
3. Chantonnez, ou faites sonner doucement la clochette dans les coins.
4. Terminez par la pièce où vous passez le plus de temps.
5. Laissez un moment de silence, puis écoutez.

À retenir : un son qui vous fait plaisir vaut mieux qu'un son « qu'il faut faire ».

Quand le faire : après avoir rangé, ou quand la maison paraît trop silencieuse.

Donner une intention à votre maison

Une maison reflète ce qu'on y vit. Dire ce qu'on veut y mettre, c'est déjà commencer à le créer.

🕒 2 minutes

1. Debout au centre de votre maison, posez les pieds bien à plat sur le sol.
2. Respirez doucement et fermez les yeux.
3. Dites à voix haute ou dans votre tête : « Cette maison est un lieu de calme, de douceur et de sécurité. »
4. Remplacez par les mots qui vous parlent : joie, repos, amour, créativité.
5. Posez ensuite une plante, une fleur ou un objet qui vous plaît à un endroit bien visible.

À retenir : les mots comptent. Choisissez ceux que vous avez vraiment envie de ressentir chez vous.

Quand le faire : à la fin du rituel, ou en emménageant.

ET ENSUITE ?

Continuer, ou être accompagné

Si ces gestes vous ont fait du bien, vous pouvez les refaire chaque semaine, en changeant de pièce.

Quand l'ambiance reste lourde malgré tout, je peux vous accompagner. Je vous reçois pour :

- **La purification énergétique des lieux** : un travail à distance pour alléger votre maison, votre bureau ou votre commerce.
- **La purification des lieux et des habitants** : pour vous et ceux qui y vivent.
- **Des guidances** (par téléphone) pour y voir plus clair dans votre situation.
- **Des rééquilibrages énergétiques** pour retrouver de l'apaisement.

Pas besoin de savoir quelle séance choisir. Écrivez-moi et nous trouverons ensemble ce qui vous convient.

Réserver : www.feemoisigne.com
feemoisigne.contact@gmail.com

Merci d'avoir pris ce temps pour vous.

Fée