

# Je suis la gardienne de mes propres cycles

Revenir à soi, écouter son rythme, honorer sa vérité.

Dans un monde qui impose vitesse, productivité et linéarité,  
**se rappeler que nous sommes cycliques est un acte de puissance.**

Nous ne sommes pas faites pour être toujours égales à nous-mêmes.  
Il y a en nous des marées, des phases, des silences et des élans.  
Des matins de feu et des soirs de brume.  
Des temps de floraison et des temps de repli.

Être la gardienne de ses propres cycles, c'est **oser s'écouter profondément**,  
refuser les masques, et honorer ce qui est vivant **à l'instant présent.**

## Cela signifie...

- Savoir quand donner, et quand se préserver
- Savoir quand agir, et quand ralentir
- Savoir quand fleurir, et quand laisser mourir
- Ne plus se trahir pour s'adapter
- Choisir de vivre **en accord avec sa nature profonde**, pas contre elle

## Chaque cycle est un message :

- La **Pleine Lune** éclaire ce qui doit être vu
- La **Nouvelle Lune** invite à semer dans l'obscurité fertile
- Le **cycle menstruel** révèle nos forces, nos vulnérabilités, nos vérités
- Les **saisons intérieures** nous soufflent le tempo de l'âme

Et dans chacun de ces cycles, il y a une **part sacrée** à garder, à écouter, à aimer.

## Pierres alliées de la gardienne :

- **Pierre de lune** : pour se reconnecter à la sagesse du féminin cyclique
- **Améthyste** : pour accueillir les phases de nettoyage et de clarté
- **Labradorite** : pour protéger son espace intérieur
- **Quartz rose** : pour s'aimer dans toutes ses phases
- **Obsidienne noire** : pour poser des limites et se recentrer

## **Mantra de la Gardienne :**

*« Je suis en lien avec les rythmes de la Terre et de mon corps.  
Je me respecte, je m'écoute, je me célèbre.  
Je suis la gardienne de mes propres cycles. »*

Et si tu reprenais la souveraineté de ton rythme ? Je t'accompagne à redevenir la gardienne de tes cycles, avec douceur et puissance

NATURA 3 – Boutique de pierres naturelles

Patricia BARBIER

Ateliers & séances individuelles

[www.natura-3.com](http://www.natura-3.com) | 📞 06 33 13 74 92

81 Avenue Gallieni, 10300 Sainte Savine

Constellations familiales • Pierres naturelles • Rituels lunaires