

## Senteurs de persévérance

**Pour rester concentré·e  
sur un travail et croire en soi**



Installez-vous dans un endroit calme où vous ne risquez pas d'être dérangé·e.

Faites le calme en vous puis prenez votre papier et écrivez au centre :

☼ Horizontalement (x 5) vos nom + prénoms + date de naissance

☼ Verticalement (x 5) « Endurance – Persévérance – Confiance »

Puis tout autour :

« Chaque jour à la tâche je travaille sans faiblir... Tes parfums me redonnent le courage de m'accomplir chaque fois que je les respire. »

Mouillez votre doigt avec un peu de salive et appliquez-le dans les quatre angles de la pétition, puis pliez votre papier en quatre.

Prenez votre bouteille et glissez à l'intérieur les ingrédients les uns après les autres en prononçant :

« Ronce pour ne jamais rien lâcher,

Chêne pour la force et la stabilité,

Lemongrass pour la confiance en moi retrouvée,

Patchouli pour voir mes efforts récompensés. »

Ajoutez votre papier, fermez la bouteille et secouez-la doucement en prononçant :

« Bouteille de persévérance, je t'ai créée

afin que tu m'aides à progresser.

Chaque jour à la tâche je travaille sans faiblir

Tes parfums me redonnent le courage de m'accomplir

chaque fois que je les respire. »

.....  
Chaque fois que vous en ressentirez le besoin (baisse de motivation, fatigue, découragement...), secouez doucement la bouteille en prononçant l'incantation et respirez ses parfums pendant quelques minutes avant de vous remettre à la tâche.

### Astuce :

Si vous n'avez pas de bouteille sous la main,  
un bocal fera tout aussi bien l'affaire.

