



RENOUVEAU INTÉRIEUR

PRENDS CE TEMPS POUR TOI...

**Je te propose des exercices,
issus de mon parcours 3S,
pour t'accompagner dans ce renouveau intérieur.**

Un moment de reconnexion à ton âme.

Assis-toi,
de préférence dehors dans un endroit où tu te sens bien,
si possible au sol sur un tapis.
Sinon sur une chaise, un banc...

Prends le temps de regarder ce qui se passe autour de toi.
Les couleurs, les odeurs, les bruits...
Ne cherche pas à analyser,
juste regarder.

Ensuite ferme les yeux, et pose tes mains sur ta poitrine.
Inspire/expire tranquillement.



Ressens-tu :

Une chaleur t'envahir

L'énergie autour de toi

Les bruits qui deviennent familiers

Une sensation de plénitude...



RESSENTIR

C'est ton âme qui vient te dire merci 
pour ce moment de conscience et de calme.

Si tu ne ressens rien, ce n'est pas grave.

Recommence dès que tu peux
tranquillement à ton rythme,
jusqu'à ce que ton système nerveux se calme
et laisse ton âme prendre sa place.



Calm

Prise de conscience : Problème ou conséquence ?

Quand tout devient de trop,
il devient difficile de faire
la différence entre problème et conséquence.

Cet exercice va t'aider à y voir plus clair.

Prends une feuille de papier.

Écris, sans réfléchir,
tout ce qui t'agace,
te pèse,
ou te semble “pas normal” dans ta vie.



Une fois la liste finie,
je te propose de prendre la feuille
et de tendre les bras pour prendre du recul.

Lis la liste à voix haute.

Puis ferme les yeux.
Inspire profondément...
Expire lentement...

Rouvre les yeux,
et relis ta liste.

Pour chaque ligne,
observe ton corps.

Est-ce qu'il se tend ?
Ton cœur se serre ?
Ton estomac se noue ?
ou au contraire il est serein, surpris, amusé... ?

Ce que tu ressens dans ton corps est précieux.

C'est l'indicateur de :
ce qui est vraiment important...
et ce qui ne l'est pas.

ce qui est actuel...
ce qui est plus ancien,
plus profond.

Car parfois certaines problématiques,
ou certaines disputes,
ne sont que des conséquences.

Des ras-le-bol,
des ressentiments,
de l'accumulation.

Le problème n'est pas toujours là où tu crois.



Qui suis-je vraiment ?

Petit exercice d'introspection.

Prends une feuille de papier et un stylo.

Je vais te poser 10 questions.

Petite règle avant de commencer :

Répondre aux questions spontanément : sans réfléchir, en quelques secondes.

Si aucune réponse ne vient : ce n'est pas grave, tu passes à la question suivante.

Ne pas revenir en arrière : que tu aies répondu ou non à la question.

L'important, c'est ta spontanéité.

Ne cherche pas à réfléchir.

Ne cherche pas à “bien répondre”.

Ne laisse pas ton mental décider à ta place,
ni ce que les autres disent de toi.

Questions :

1. Quels sont tes qualités humaines ?
2. Quelles sont tes zones d'ombre ?
3. Qu'est-ce qui te fait le plus rire ?
4. Quand te sens-tu profondément heureux(se) ?
5. Qu'est-ce qui te remplit d'amour ?
6. Qu'est-ce qui te met rapidement en colère ?
7. Qu'est-ce qui te touche au point de te faire pleurer ?
8. Quelles sont les valeurs les plus importantes pour toi ?
9. Qu'est-ce que tu refuses de vivre ?
10. Qu'as-tu déjà accepté par amour, contre tes valeurs ?



Prends le temps de regarder tes réponses.



Que ressens-tu ?

Quelles émotions ?

Es-tu surpris(e) par tes réponses ?

Si tu as plus de 4 questions restées sans réponses,
c'est peut-être simplement que
tu ne t'es pas encore vraiment rencontré(e)...
ou que tu t'es un peu oublié(e).

Si en relisant tes réponses,
tu ressens de la tristesse ou que des larmes viennent...
c'est qu'une part de toi s'exprime enfin.
Quelque chose de vrai,
qui avait besoin d'être accueilli.

Et si tout te semble clair,
si tes réponses sont justes, alignées...
alors prends un instant pour te féliciter.
Tu es déjà connecté(e) à toi.



Après ces exercices...
comment sont tes curseurs ?

Est-ce le moment d'aller plus loin... pour te retrouver ?

Le Parcours 3S, c'est :

- Comprendre ton fonctionnement.
- Identifier tes forces et les utiliser.
- Arrêter les schémas répétitifs qui te fatiguent.
- Arrêter de douter de tes valeurs.
- Te montrer telle que tu es, sans faire plaisir.
- Et surtout, rallumer ta lumière intérieure, avec paix et sérénité.

Un moment juste toi et moi,
pour te livrer et te libérer.
Des prises de conscience,
et des clés concrètes pour avancer vers toi.

Tu es partant(e) ?

Réserve ton appel découverte offert.