

Les mots doux du Projecteur

35 petits papiers à plier, piocher... et surtout à expérimenter.

CITATION « Tu n'es pas ici pour faire plus. Tu es ici pour voir autrement. »	CITATION « Ton regard devient précieux quand tu prends le temps d'affiner ce que tu sais faire. »	CITATION « Tu peux être profondément présente sans être constamment active. »
CITATION « Certaines personnes réveillent ton énergie. D'autres la brouillent. Apprends à sentir la différence. »	CITATION « Être visible ne signifie pas courir après la reconnaissance. C'est permettre aux bonnes personnes de te trouver. »	CITATION « Tu n'as pas besoin de guider tout le monde. Ton regard est précieux précisément parce qu'il n'est pas destiné à tout le monde. »
CITATION « Le succès n'est pas seulement ce que tu accomplis. C'est aussi la sensation d'être au bon endroit, avec les bonnes personnes. »	MINI CHALLENGE DU JOUR Observe ton énergie au contact des autres. Choisis deux rencontres aujourd'hui. Après chacune, demande-toi : « Comment est mon énergie maintenant ? »	MINI CHALLENGE DU JOUR Nourris ta maîtrise. Consacre 15 minutes à quelque chose que tu adores comprendre, approfondir ou perfectionner.
MINI CHALLENGE DU JOUR Expérimente ton propre rythme. Fais une tâche sans regarder comment ou à quelle vitesse les autres la réalisent.	MINI CHALLENGE DU JOUR Rends-toi visible. Partage aujourd'hui une idée, une compétence, une création ou quelque chose qui te passionne... sans chercher à convaincre personne.	MINI CHALLENGE DU JOUR Essaie le « je te laisse faire ». Repère une situation dans laquelle tu aurais spontanément aidé, corrigé ou guidé. Cette fois, observe simplement.

Les mots doux du Projecteur

À découper • à plier • à piocher

MINI CHALLENGE DU JOUR

Décompresse avant de dormir.

Accorde-toi un moment seule, au calme, avant de te coucher. Laisse retomber les énergies de la journée.

MINI CHALLENGE DU JOUR

Cherche ton petit succès du jour.

Un moment où tu t'es sentie comprise, reconnue, écoutée ou exactement à ta place.

MANTRA

Mon regard est une force.

MANTRA

Je cultive ce que j'aime maîtriser.

MANTRA

Je n'ai pas besoin de suivre le rythme des autres.

MANTRA

Je peux me montrer sans me battre pour être vue.

MANTRA

Je choisis où et avec qui j'investis mon énergie.

MANTRA

Je laisse mon autorité décider quelles invitations sont justes pour moi.

MANTRA

Je mérite le succès sans avoir à prouver ma valeur par l'effort.

SOIS COMME...

Sois comme un aigle.

Prends de la hauteur. Tu n'as pas besoin d'être au cœur de l'action pour comprendre ce qui s'y joue.

SOIS COMME...

Sois comme une loupe.

Ton regard sait repérer le détail qui peut transformer toute une situation.

SOIS COMME...

Sois comme une batterie rechargeable.

Ton énergie n'est pas infinie. La recharger fait partie de ton fonctionnement, pas de tes faiblesses.

Les mots doux du Projecteur

À découper • à plier • à piocher

SOIS COMME...

Sois comme une bibliothèque.

Cultive ce qui te passionne. Ta profondeur devient une ressource lorsque quelqu'un vient chercher précisément ce que tu sais.

SOIS COMME...

Sois comme une éponge... mais avec un bouton « essorer ».

Tu peux amplifier l'énergie qui t'entoure. Pense aussi à revenir régulièrement à la tienne.

SOIS COMME...

Sois comme une vitrine éclairée.

Montre ce que tu sais faire sans courir dans la rue pour obliger les passants à entrer.

SOIS COMME...

Sois comme un chef d'orchestre.

Ta force n'est pas de jouer de tous les instruments, mais de percevoir comment chacun peut donner le meilleur de lui-même.

CONSEIL

Distingue énergie disponible et énergie empruntée.

Au contact de personnes très énergétiques, tu peux te sentir capable de continuer encore et encore. Cela ne signifie pas forcément que ton corps dispose réellement de cette énergie.

CONSEIL

Deviens excellente dans ce qui te passionne.

Le Projecteur s'épanouit souvent en approfondissant les systèmes, les personnes ou les domaines qu'il aime comprendre.

CONSEIL

Ne prends pas toutes les invitations pour de la reconnaissance.

Être sollicitée n'est pas la même chose qu'être réellement vue pour ce que tu peux apporter.

CONSEIL

L'invitation ne remplace pas ton autorité.

Une belle invitation peut malgré tout être un non pour toi. Laisse toujours ton autorité personnelle avoir le dernier mot.

CONSEIL

Utilise l'amertume comme une information.

Demande-toi : « Où est-ce que je force ?
Où est-ce que j'essaie d'être reconnue ?
Où est-ce que mon regard n'est pas accueilli ? »

CONSEIL

Apprends à quitter l'énergie des autres.

Un moment seule, une promenade, du silence ou simplement changer d'espace peut t'aider à retrouver ce qui t'appartient.

CONSEIL

Ne te cache pas en attendant une invitation.

Vis, apprend, crée, partage ce que tu aimes et laisse-toi découvrir. Attendre la reconnaissance ne signifie pas devenir invisible.

Les mots doux du Projecteur

Mes mots doux personnels
