

Les mots doux de l'Autorité Sacrale

12 petits papiers à découper, plier, piocher... et expérimenter.

CITATION « Ton corps peut répondre avant que ta tête ait terminé sa liste de pour et de contre. »	CITATION « Un oui vivant n'a pas toujours besoin d'une longue explication. »	MINI CHALLENGE Demande à quelqu'un de te poser cinq questions fermées et simples. Observe les sons, mouvements ou sensations qui apparaissent avant tes mots.
MINI CHALLENGE Avant un petit choix aujourd'hui, remplace « qu'est-ce que je devrais faire ? » par deux options concrètes auxquelles ton corps peut répondre.	MANTRA Je fais confiance à la réponse vivante de mon corps.	MANTRA Je peux dire non même lorsque ma tête sait parfaitement argumenter pour oui.
SOIS COMME... Sois comme un diapason. Quelque chose arrive et ton corps résonne... ou pas.	SOIS COMME... Sois comme un feu vert. Quand le mouvement est là, tu le sens. Quand il ne l'est pas, inutile d'appuyer plus fort.	CONSEIL Le sacré répond plus facilement à ce qui est concret et présent qu'aux grandes questions abstraites sur toute ta vie.
CONSEIL Écoute aussi l'absence d'énergie. Un « bof », un recul ou aucun mouvement peuvent être aussi informatifs qu'un grand oui.	CONSEIL Ne confonds pas capacité et disponibilité : pouvoir faire quelque chose ne signifie pas que ton énergie dit oui à cette chose.	CONSEIL Plus tu expérimentes ta réponse dans de petits choix sans enjeu, plus tu apprends ton propre langage sacré.