

Les mots doux du Manifesteur

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

CITATION

« Tu n'es pas ici pour attendre que le chemin s'ouvre. Parfois, tu es celle qui l'ouvre. »

CITATION

« Ta paix grandit lorsque ta liberté d'agir rencontre le respect de ton propre rythme. »

CITATION

« Informer ne diminue pas ta liberté. Cela permet aux autres de ne pas découvrir ton mouvement une fois qu'il est déjà passé. »

CITATION

« Ton impact existe même lorsque tu ne fais rien pour l'expliquer. »

CITATION

« Tu n'as pas besoin de demander la permission d'être qui tu es. »

CITATION

« La colère peut être un signal : quelque chose entrave peut-être ton mouvement, ta liberté ou ton besoin d'agir. »

CITATION

« Il y a des moments pour initier, et d'autres pour savourer le calme après l'impulsion. »

MINI CHALLENGE DU JOUR

Informe avant d'agir.

Choisis aujourd'hui une action qui aura un impact sur quelqu'un et préviens simplement la personne concernée. Observe ce que cela change.

MINI CHALLENGE DU JOUR

Repère ton impulsion.

Quand une envie d'agir surgit, prends quelques secondes pour sentir d'où elle vient avant de te mettre en mouvement.

MINI CHALLENGE DU JOUR

Observe ta colère.

Si elle apparaît, demande-toi : « Qu'est-ce qui me donne la sensation d'être empêchée ou contrôlée ? »

MINI CHALLENGE DU JOUR

Crée quelque chose à partir de zéro.

Une idée, une organisation, un petit projet... donne aujourd'hui une place à ton énergie d'initiation.

MINI CHALLENGE DU JOUR

Ne demande pas la permission.

Pour une petite décision qui ne concerne que toi, choisis par toi-même sans chercher l'approbation autour de toi.

Les mots doux du Manifesteur

À découper • à plier • à piocher

MINI CHALLENGE DU JOUR

Offre-toi une bulle.

Accorde-toi un moment où personne n'attend rien de toi. Observe comment ton énergie se transforme dans cet espace.

MINI CHALLENGE DU JOUR

Observe ton impact.

Ce soir, repense à une interaction : qu'as-tu déclenché, déplacé ou rendu possible simplement par ta présence ou ton action ?

MANTRA

J'ai le droit d'initier ce qui est juste pour moi.

MANTRA

Ma liberté n'a pas besoin de devenir une lutte.

MANTRA

J'informe sans demander la permission.

MANTRA

Je respecte mes élans autant que mes temps de retrait.

MANTRA

Mon impact n'a pas besoin d'être contrôlé pour exister.

MANTRA

Je laisse mon autorité guider mes initiatives.

MANTRA

Je choisis la paix plutôt que la résistance permanente.

SOIS COMME...

Sois comme une étincelle.

Tu peux être le point de départ de quelque chose qui n'existait pas encore.

SOIS COMME...

Sois comme un brise-glace.

Tu peux ouvrir un passage là où personne n'était encore passé, sans devoir transporter tout le monde derrière toi.

SOIS COMME...

Sois comme un orage d'été.

Ton énergie peut arriver avec puissance, transformer l'atmosphère... puis avoir besoin de retrouver le calme.

Les mots doux du Manifesteur

À découper • à plier • à piocher

SOIS COMME...

Sois comme une porte qui s'ouvre.

Ton mouvement peut créer une possibilité nouvelle pour toi et, parfois, pour ceux qui t'entourent.

SOIS COMME...

Sois comme un félin solitaire.

Apprécie ton autonomie, ton territoire et ces moments où tu n'as besoin de suivre personne.

SOIS COMME...

Sois comme un panneau « travaux ».

Tu n'as pas à demander l'autorisation de modifier la route, mais prévenir évite quelques collisions.

SOIS COMME...

Sois comme le premier domino.

Un seul de tes mouvements peut en déclencher beaucoup d'autres. Ton impact dépasse parfois ce que tu vois.

CONSEIL

Informér n'est pas demander la permission.

Lorsque ton action affecte quelqu'un, prévenir peut diminuer la résistance sans t'obliger à abandonner ton autonomie.

CONSEIL

L'initiative ne remplace pas ton autorité.

Avoir envie de lancer quelque chose ne signifie pas automatiquement que c'est correct pour toi. Laisse ton autorité intérieure décider.

CONSEIL

Respecte ton fonctionnement par impulsions.

Ton énergie n'a pas besoin d'être constante. Une phase très active peut naturellement être suivie d'un besoin de retrait ou de repos.

CONSEIL

Utilise la colère comme une information.

Elle peut signaler une résistance, une sensation d'être contrôlée ou un mouvement empêché. Cherche ce qu'elle vient te montrer.

CONSEIL

Tu n'as pas à entretenir ton impact.

Une initiative peut continuer à produire des effets sans que tu doives rester derrière elle pour tout porter.

CONSEIL

Protège ton autonomie sans couper les ponts.

La liberté et la relation peuvent coexister. Informer les autres permet souvent de préserver les deux.

CONSEIL

Ne te force pas à être constamment disponible.

Ton aura peut être vécue comme plus fermée ou difficile à lire. Tes moments de solitude peuvent t'aider à retrouver ton propre mouvement.

Les mots doux du Manifesteur

Mes mots doux personnels
