

Les mots doux de l'Autorité Émotionnelle

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

CITATION « La clarté n'est pas toujours dans l'instant. Laisse le temps séparer l'élan du vrai oui. »	CITATION « Tu n'as pas besoin de décider depuis le sommet ni depuis le creux de ta vague. »	MINI CHALLENGE Face à une décision non urgente, réponds aujourd'hui : « Je te reviens là-dessus. » Observe ce que cette permission change en toi.
MINI CHALLENGE Repère un haut ou un bas émotionnel aujourd'hui sans chercher à le corriger. Nomme simplement : « Voilà où j'en suis maintenant. »	MANTRA Je laisse ma clarté apparaître avec le temps.	MANTRA Je peux ressentir intensément sans devoir décider immédiatement.
SOIS COMME... Sois comme la mer. Une vague n'est pas toute l'océan. Laisse passer plusieurs mouvements avant de choisir.	SOIS COMME... Sois comme une photo qui se développe. Ne secoue pas l'image pour aller plus vite : laisse les contours devenir nets.	CONSEIL Une émotion forte peut être vraie sans constituer encore ta décision. Ressens-la, puis laisse ton processus continuer.
CONSEIL Pour les décisions importantes, évite autant que possible la pression du « maintenant ou jamais ». Ton système gagne à avoir du temps.	CONSEIL Explique simplement aux autres que tu as besoin de laisser décanter. Cela évite de transformer ton rythme en justification interminable.	CONSEIL La clarté émotionnelle n'est pas forcément une certitude à 100 %. Cherche plutôt une stabilité suffisante qui demeure à travers la vague.