

Les mots doux du Générateur

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

CITATION « La satisfaction commence quand tu cesses de courir après ce qui ne t'appelle pas. »	CITATION « Ton énergie sait où elle veut aller. Écoute-la avant de l'expliquer. »	CITATION « Ce qui est juste pour toi ne demande pas toujours de la volonté. Parfois, ça donne simplement envie. »
CITATION « Tu n'as pas à provoquer la vie. Laisse-la venir te chercher. »	CITATION « La frustration n'est pas un échec. Elle peut simplement t'indiquer que ton énergie s'est engagée au mauvais endroit. »	CITATION « Ton corps peut savoir bien avant que ta tête ait compris. »
CITATION « Ta satisfaction est une boussole : remarque ce qui te laisse profondément nourrie à la fin de la journée. »	MINI CHALLENGE DU JOUR Le challenge du « Mmmh » Aujourd'hui, avant d'accepter quelque chose, attends de sentir un vrai mouvement intérieur vers le oui.	MINI CHALLENGE DU JOUR Ne cherche rien pendant une heure. Observe ce que la vie met devant toi. À quoi ton corps répond-il ?
MINI CHALLENGE DU JOUR Repère ta frustration. Quand elle apparaît aujourd'hui, demande-toi : « Où suis-je en train de forcer ? »	MINI CHALLENGE DU JOUR Commence chaque journée par une action qui te procure de la joie et fais de même le soir.	MINI CHALLENGE DU JOUR Teste le oui/non. Demande à quelqu'un de te poser 5 questions simples. Observe ton corps avant tes mots.

Les mots doux du Générateur

À découper • à plier • à piocher

MINI CHALLENGE DU JOUR

Va jusqu'au bout d'un élan.

Choisis une activité qui te donne réellement de l'énergie et offre-lui un vrai espace.

MINI CHALLENGE DU JOUR

Fais ton bilan énergétique ce soir.

Qu'est-ce qui t'a donné de l'énergie ?
Qu'est-ce qui t'en a pris ?

MANTRA

Je laisse la vie me donner quelque chose à quoi répondre.

MANTRA

Mon corps sait reconnaître ce qui est bon pour moi.

MANTRA

Je choisis ce qui fait vibrer mon oui.

MANTRA

Je n'ai pas besoin de forcer pour avancer.

MANTRA

Ma satisfaction mérite d'être un critère de choix.

MANTRA

Je peux dire non à ce qui ne mérite pas mon énergie.

MANTRA

Mon énergie est précieuse : je l'investis là où elle a envie de vivre.

SOIS COMME...

Sois comme un tournesol qui se tourne vers le soleil.

Tourne-toi naturellement vers ce qui nourrit ton énergie.

SOIS COMME...

Sois comme une rivière.

Avance là où le passage s'ouvre plutôt que de pousser contre la roche.

SOIS COMME...

Sois comme un chien devant sa laisse.

Quand c'est un vrai oui, tout le corps le sait avant même que la promenade commence.

Les mots doux du Générateur

À découper • à plier • à piocher

SOIS COMME... Sois comme un feu de cheminée. Donne-lui ce qui l'alimente et il peut brûler longtemps. Donne-lui ce qui l'étouffe et il s'éteint.	SOIS COMME... Sois comme une abeille. Va vers ce qui t'attire, investis-y ton énergie et laisse ton travail produire quelque chose de vivant.	SOIS COMME... Sois comme la marée. Accepte que ton énergie ait son mouvement : elle n'a pas besoin d'être identique à chaque instant.
SOIS COMME... Sois comme un arbre fruitier. Tu n'as pas besoin de courir après ceux qui veulent tes fruits. Nourris ce qui pousse en toi.	CONSEIL Quand tu hésites, ne transforme pas immédiatement ton hésitation en oui. Donne à ton corps l'occasion de répondre plus clairement.	CONSEIL Ne confonds pas « je peux le faire » et « j'ai envie de le faire ». Ton énergie peut te permettre énormément de choses, y compris celles qui ne sont pas bonnes pour toi.
CONSEIL Utilise la frustration comme un voyant sur ton tableau de bord. Regarde où ton énergie s'est engagée sans véritable réponse.	CONSEIL Pose-toi des questions concrètes. Ton sacré répond plus facilement à « Tu as envie d'aller marcher ? » qu'à « Que devrais-je faire de ma vie ? »	CONSEIL Laisse quelque chose arriver avant de décider. Une question, une possibilité, une rencontre, quelque chose que tu vois ou entends peut devenir matière à réponse.
CONSEIL Dépense ton énergie dans ce qui te nourrit vraiment. Une saine fatigue après une journée satisfaisante n'a rien à voir avec l'épuisement de s'être forcé.	CONSEIL Observe ta satisfaction autant que ta frustration. Le soir, demande-toi : « Qu'est-ce qui, aujourd'hui, m'a fait sentir : oui, ça, j'aime ma vie ? »	

Les mots doux du Générateur

Mes mots doux personnels
