

Les mots doux du Réflecteur

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

CITATION « Tu n'as pas à être la même personne dans chaque lieu : remarque plutôt où tu te sens le plus toi-même. »	CITATION « Ton environnement te parle. Écoute ce que ton corps devient lorsqu'il change de décor. »	CITATION « Tu peux ressentir intensément ce qui t'entoure sans que tout ce que tu ressens t'appartienne. »
CITATION « Certaines réponses ont besoin de temps pour révéler toutes leurs nuances. »	CITATION « Ta sensibilité n'est pas une faiblesse : elle peut devenir une extraordinaire capacité d'observation. »	CITATION « La déception peut t'indiquer que la réalité n'a pas rencontré ce que tu espérais. Laisse-la t'apprendre quelque chose. »
CITATION « L'émerveillement naît parfois de ta capacité à voir la vie sous un angle que personne d'autre ne remarque. »	MINI CHALLENGE DU JOUR Change de décor. Passe un moment dans un autre lieu aujourd'hui et observe : ton humeur, ton énergie ou tes pensées changent-elles ?	MINI CHALLENGE DU JOUR Fais le tri dans ce que tu ressens. Quand une émotion ou une pression monte, demande-toi : « Est-ce vraiment à moi ? »
MINI CHALLENGE DU JOUR Observe sans te définir. Aujourd'hui, remplace « je suis comme ça » par « aujourd'hui, je me sens comme ça ». Vois ce que cela ouvre.	MINI CHALLENGE DU JOUR Demande plusieurs points de vue. Pour une question qui t'habite, parle-en à une personne de confiance, non pour recevoir sa réponse mais pour entendre la tienne.	MINI CHALLENGE DU JOUR Repère ton environnement nourrissant. Note un lieu où ton corps se détend naturellement et ce qui, précisément, te fait du bien là-bas.

Les mots doux du Réflecteur

À découper • à plier • à piocher

MINI CHALLENGE DU JOUR

Accorde du temps à une décision.

Si rien ne presse, ne tranche pas aujourd'hui. Observe simplement ce qui évolue en toi.

MINI CHALLENGE DU JOUR

Cherche une surprise.

Ce soir, note quelque chose d'inattendu qui t'a émerveillée, intriguée ou fait voir la journée autrement.

MANTRA

Je peux changer sans me perdre.

MANTRA

Je prends le temps dont j'ai besoin pour voir clair.

MANTRA

Je choisis des lieux et des personnes qui me font du bien.

MANTRA

Je ressens beaucoup sans devoir tout garder.

MANTRA

Je n'ai pas besoin de me définir une fois pour toutes.

MANTRA

J'observe mes cycles avec curiosité plutôt qu'avec jugement.

MANTRA

Je laisse la vie me surprendre.

SOIS COMME...

Sois comme la lune.

Tu traverses différentes phases sans qu'aucune d'elles résume à elle seule qui tu es.

SOIS COMME...

Sois comme un miroir.

Tu peux refléter ce qui t'entoure sans devoir le conserver une fois la rencontre terminée.

SOIS COMME...

Sois comme un caméléon.

Ta façon de te sentir peut changer selon le milieu. Choisis avec soin les décors dans lesquels tu évolues.

Les mots doux du Réflecteur

À découper • à plier • à piocher

SOIS COMME...

Sois comme un observatoire.

Prends le temps de regarder un même sujet sous plusieurs angles avant d'en tirer une conclusion.

SOIS COMME...

Sois comme une clairière.

Certains espaces permettent à tout ton système de respirer. Cherche ceux dans lesquels tu t'ouvres naturellement.

SOIS COMME...

Sois comme un kaléidoscope.

Les mêmes éléments peuvent former des images très différentes selon le mouvement. Ta variabilité peut révéler de nouvelles perspectives.

SOIS COMME...

Sois comme une fenêtre ouverte.

Laisse circuler ce que tu captes : tout n'a pas vocation à rester en toi.

CONSEIL

Ton environnement est une information majeure.

Observe moins seulement « comment je vais ? » et davantage « comment je vais ici, avec ces personnes, dans cette ambiance ? »

CONSEIL

Ne te précipite pas pour devenir certaine.

Pour les grandes décisions, le temps et les différents moments du cycle lunaire peuvent t'aider à entendre plusieurs facettes de la situation.

CONSEIL

Parler peut t'aider à entendre ta propre vérité.

Choisis des personnes de confiance qui savent écouter sans décider à ta place.

CONSEIL

Ta variabilité n'est pas forcément de l'inconstance.

Avec neuf centres ouverts, ton expérience peut beaucoup varier selon les personnes et les contextes.

CONSEIL

Apprends à te décharger de ce que tu amplifies.

Solitude, nature, mouvement, silence ou changement de lieu peuvent t'aider à retrouver plus de neutralité.

CONSEIL

Utilise la déception comme un indicateur, pas comme une identité.

Demande-toi ce que tu attendais, ce que l'expérience révèle et ce qui pourrait à nouveau t'étonner.

CONSEIL

Ne cherche pas forcément une version fixe de toi.

Ta sagesse peut justement grandir en observant les multiples façons dont la vie se reflète à travers toi.

Les mots doux du Réflecteur

Mes mots doux personnels
