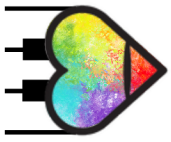


LA RÉTROSPECTIVE CRÉATIVE

HARMONISER LE PASSÉ
CÉLÉBRER LE PRÉSENT
CRÉER LE FUTUR



ACCOMPAGNEMENT CRÉATIF VERS UN MIEUX-ÊTRE • ARTS

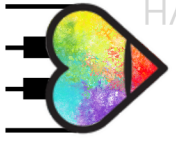


HARMONISER LE PASSÉ
CÉLÉBRER LE PRÉSENT
CRÉER LE FUTUR

« Tu ne peux pas arrêter les vagues, mais tu peux apprendre à les surfer! » (Jon Kabat-Zinn)

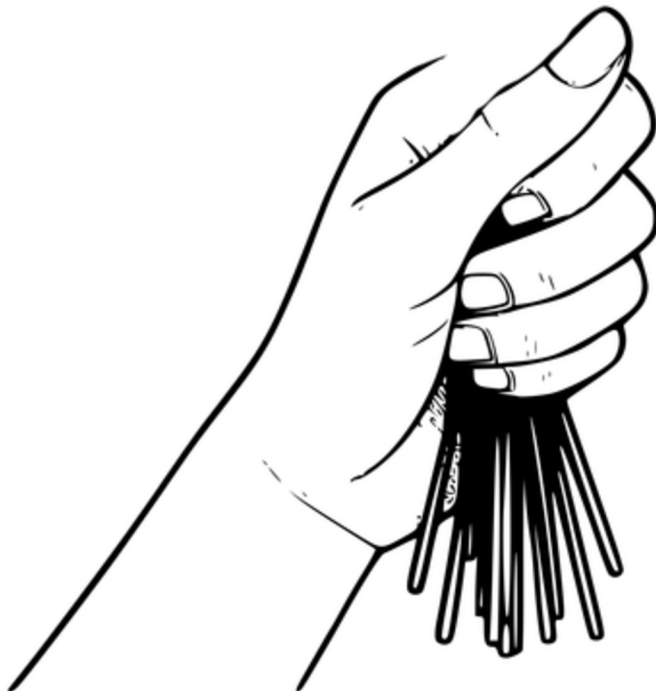
Sur ton voilier, note toutes les bonnes choses que la dernière année t'a fait vivre et développer. Dans l'eau, inscris les défis vécus et les expériences difficiles que tu as traversées. Prends conscience des richesses que tu as pu en retirer et honore-les! Puis, laisse partir dans le courant ce qui t'alourdit, en dessinant plein de vagues par-dessus.

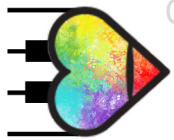




HARMONISER LE PASSÉ
CÉLÉBRER LE PRÉSENT
CRÉER LE FUTUR

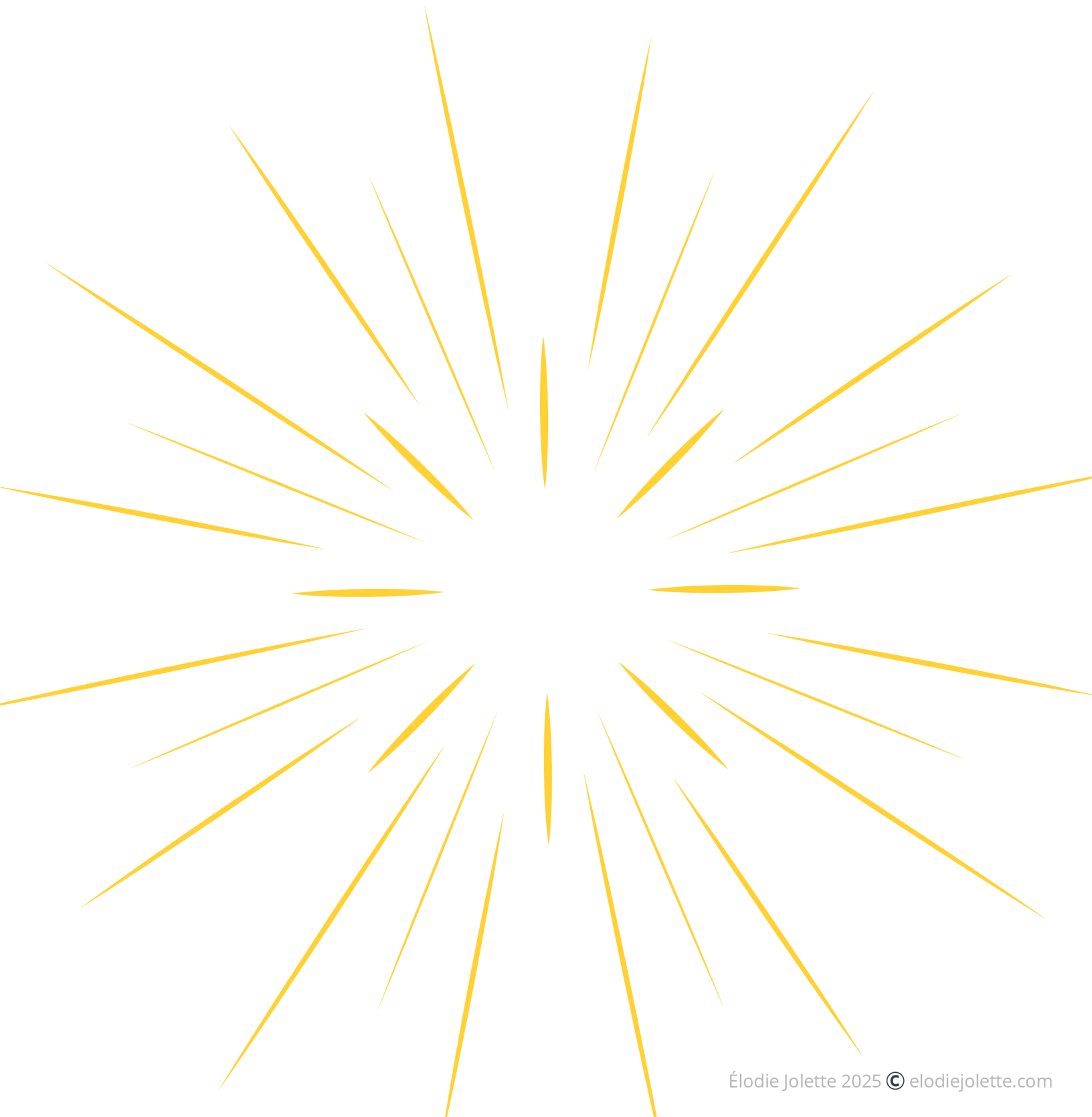
Crée un bouquet pour illustrer les fleurs qui donnent de la vie à ta vie! Pense à tout ce que tu apprécies: expériences, relations, moments partagés, créations, apprentissages, petites joies, etc. Tu peux dessiner, écrire, coller des photos... Laisse émerger librement ta créativité. C'est TON bouquet, alors amuse-toi! 🌈

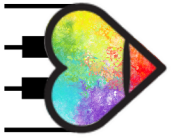




HARMONISER LE PASSÉ
CÉLÉBRER LE PRÉSENT
CRÉER LE FUTUR

Au centre de l'étoile, inscris ta principale intention pour la prochaine année. Sur les rayons, note les actions concrètes à prioriser pour te rapprocher de l'important pour toi et donner plus de sens à ta vie. La clarté augmente la motivation. Plus tu précises ce que tu souhaites créer et ressentir, plus c'est facile de le réaliser. Rappelle-toi: le voyage est plus important que la destination! Amuse-toi à le vivre et profite pleinement de ton processus d'évolution. ✨





HARMONISER LE PASSÉ
CÉLÉBRER LE PRÉSENT
créer LE FUTUR

Voici quelques outils efficaces pour aider à dissiper le brouillard mental et émotionnel qui pourrait surgir en toi cette année. Si tu as besoin d'écoute et de soutien, contacte-moi, il me fera plaisir d'être là. Je te souhaite tout ce que tu te souhaites pour cette année... et plus de belles surprises encore! ✨

LE TRI DES PENSÉES

Pour reprendre le pouvoir dans ton esprit, observe tes pensées et refuse de croire celles qui manquent d'intelligence ou d'amour.

Mets un bracelet à ton poignet. Dès qu'une pensée te gruge du temps et de l'énergie, change le bracelet de côté et refuse de la croire, pour reprendre ton pouvoir. Puis, utilise l'un des outils que je te propose ici afin de ramener de la lucidité et de la tranquillité dans ton esprit.

LA RÉGULATION ÉMOTIONNELLE TIPI

Grâce à une capacité naturelle du corps, tu peux te libérer rapidement d'une émotion activée par un stimulus.

*Tu vis une réaction émotionnelle?
Ferme tes yeux. Pose une main là où ça fait quelque chose dans ton corps. Mets l'autre main là où ça fait autre chose. Laisse évoluer tes sensations. Si ça change, suis avec tes mains, sans rien faire. Lorsqu'il n'y a plus de sensation désagréable (la plupart du temps après 30 à 90 secondes) tu peux ouvrir les yeux et repenser à la situation.
Une émotion se manifeste encore?
Refais le processus, jusqu'à apaisement.
<https://tipi.fr>*

LE POINT ZÉRO

Pour te recentrer, rétablis l'équilibre en toi en faisant co-exister l'énergie négative et l'énergie positive.

**Même si (l'énergie négative), je choisis (l'énergie positive).
Avec (l'énergie négative), je commande (l'énergie positive) au point zéro.**

*Même si j'ai peur,
je choisis le courage.
Avec le stress, je commande
la confiance au point zéro.*

LA RECONNEXION

Pose-toi ces questions pour te rebrancher dans le moment présent sur ta sagesse intérieure.

Comment je veux me sentir pour la prochaine heure?

Si j'agissais avec amour et sagesse, je ferais quoi?

Que puis-je apprendre grâce au défi que je vis?