

Quand le soleil se lève

Un mini-voyage vers la paix intérieure



13 cartes pour retrouver la paix intérieure,
te sentir guidé(e) et avancer avec confiance.

*« Entre le connu et l'inconnu,
tout est possible.
C'est le pas sage,
quand le soleil se lève... »*

— Emeline Hubert

Bienvenue dans ton mini-voyage intérieur

Certaines journées commencent dans la légèreté.

Ce mini-voyage est une invitation à ralentir quelques instants, à revenir à toi et à écouter le message qui a besoin d'être entendu aujourd'hui.

En quelques minutes seulement, tu pourras :

- retrouver davantage de paix intérieure ;
- te sentir guidé(e) ;
- repartir avec plus de confiance et un petit pas concret pour avancer.



Apaise-toi. Écoute-toi. Retrouve confiance.

Comment utiliser ce mini-voyage

Prends simplement quelques instants pour toi.

Ferme les yeux.

Prends trois respirations lentes et profondes.

Puis pose intérieurement cette intention :

Quel message est juste pour moi maintenant ?

Lorsque tu te sens prêt(e),

ouvre les yeux et regarde l'heure.

Additionne les chiffres de l'heure

et des minutes pour découvrir

la carte qui t'accompagnera aujourd'hui.

Puis laisse-toi guider par son message,

sa question de réflexion, sa ressource.

Il n'y a rien à réussir.

Il n'y a rien à forcer.

Simplement une invitation à ralentir,

à t'écouter et à accueillir ce qui se présente à toi

pour avancer en paix.

Respire. Écoute. Accueille.

Découvre ta carte du jour

Quand tu as ouvert les yeux, tu as repéré l'heure.

Additionne les chiffres de l'heure et des minutes.

Exemple : Il est 16 h 25.

$$1 + 6 + 2 + 5 = 14$$

Si le résultat obtenu est supérieur à 13,
additionne de nouveau les chiffres jusqu'à
obtenir un nombre compris entre 1 et 13 :

$$1 + 4 = 5$$

-> Ta carte du jour est la carte n°5 : Constellations.

Il est possible que certaines cartes reviennent plusieurs fois.

Fais confiance à ce qui se présente.

Il n'y a ni bonne ni mauvaise carte. Chaque carte
est simplement une invitation à ralentir
et à porter un nouveau regard sur ce que tu vis.

Laisse-toi guider.

Lis le message tranquillement.

Prends le temps de ressentir ce qui résonne en toi.

Puis accueille la citation, la question ou le petit pas proposé
comme une invitation douce pour la suite de ta journée.

Le hasard est une manière
pour la Vie de nous parler.

Comment explorer les cartes

Ton mini-voyage est composé de deux types de cartes qui se complètent.

♥ Les cartes Message (cartes 1 à 6)

Elles t'invitent à prendre du recul et à porter un nouveau regard sur ce que tu vis.

Elles comprennent :

- un mot-clé ;
- un message inspirant ;
- une citation.

Laisse les mots résonner en toi et accueille ce qui attire particulièrement ton attention.

🌿 Les cartes Ressource (cartes 7 à 12)

Elles mettent en lumière une qualité intérieure sur laquelle t'appuyer et t'invitent à avancer en douceur.

Elles comprennent :

- un mot-clé ;
- une ressource ;
- une question de réflexion ;
- un petit pas concret.

Elles t'accompagnent pour transformer l'inspiration en mouvement.

Des pauses pour contempler et des élans pour avancer font la richesse du voyage.

1 - Féminin et Masculin



Mot-clé : Equilibre

Message

En toi vivent deux forces complémentaires.

L'une accueille, ressent, écoute et reçoit.

L'autre agit, construit, protège et avance.

Lorsque ces deux énergies dansent ensemble, la vie devient plus fluide.

Tu sais quand ouvrir les bras et quand passer à l'action.

Tu sais quand donner et quand recevoir.

Aujourd'hui, cherche l'équilibre plutôt que l'effort.

Citation

*« Je reçois la vie avec confiance
et j'offre mes talents avec amour. »*

2 - Intuition



Mot-clé : Confiance

Message

Une partie de toi connaît déjà la réponse.

Elle ne parle pas toujours avec des mots.

Parfois elle se manifeste par une sensation, une évidence ou un simple élan.

Lorsque le mental hésite, le cœur en réalité sait où regarder.

Tu n'as pas besoin de tout comprendre avant d'avancer.

Aujourd'hui, fais confiance à ce qui résonne profondément en toi.

Citation

« *Ce que tu cherches te cherche aussi.* »

– Rûmî

3 - Lumière



Mot-clé : Clarté

Message

Même lorsque le chemin semble incertain, une lumière demeure toujours présente.

Elle n'éclaire pas forcément tout l'horizon.

Souvent, elle révèle simplement la prochaine étape.

Il n'est pas nécessaire de tout savoir pour avancer.

Une seule étincelle peut suffire à transformer une nuit entière.

Aujourd'hui, porte ton attention sur ce qui s'éclaire plutôt que sur ce qui reste dans l'ombre.

Citation

« *La lumière révèle ce qui était déjà là.* »

4 - Devenir soi



Mot-clé : Authenticité

Message

La vie t'invite sans cesse à devenir davantage toi-même.

Chaque expérience, chaque rencontre et chaque choix te rapprochent un peu plus de ton essence.

Tu n'as pas besoin de ressembler à quelqu'un d'autre.

Ta différence n'est pas une faiblesse.

C'est une partie de ta richesse.

Aujourd'hui, honore ce qui te rend unique.

Citation

*« Soyez vous-même,
tous les autres sont déjà pris. »*

– Oscar Wilde

5 - Constellations



Mot-clé : Guidance

Message

L'Univers nous parle de mille façons.

À travers les rencontres, les synchronicités, les nombres, les rêves ou les signes qui attirent soudain notre attention.

Il n'est pas nécessaire de tout comprendre.

Parfois, il suffit simplement d'observer, d'écouter et de rester ouvert à ce qui se présente.

Aujourd'hui, laisse-toi surprendre par les messages que la Vie place sur ton chemin.

Citation

« *Le hasard est la manière qu'a Dieu de voyager incognito.* »

– Albert Einstein

6 - Amitié



Mot-clé : Reliance

Message

Certaines personnes marquent notre vie d'une façon particulière. Même lorsque les chemins s'éloignent, les liens tissés avec sincérité demeurent.

Les kilomètres peuvent séparer les corps, mais ils ne peuvent pas effacer ce qui a été vécu, partagé et aimé.

Tu es plus entourée que tu ne le crois.

Aujourd'hui, rappelle-toi que les cœurs qui se sont rencontrés restent reliés.

Citation

« *Le langage de l'amitié n'est pas fait de mots mais de significations.* »

– Henry David Thoreau

7 - FOI



Mot-clé : Sérénité

Ta ressource

La foi te rappelle que tu n'as pas besoin de connaître l'étape suivante pour avancer.

Certaines réponses apparaissent seulement après le premier pas. Dès à présent, sois en paix car tu fais confiance à la Vie autant qu'à toi-même.

Question

Que puis-je choisir de croire maintenant plutôt que de craindre ?

Pour aller plus loin

Écris sur un papier ce qui te préoccupe, puis confie-le symboliquement à la Vie en le remettant à l'un des 4 éléments (eau, terre, air, feu).

8 - INSPIRATION



Mot-clé : Créativité

Ta ressource

L'inspiration apparaît souvent lorsque tu cesses de la chercher.
Elle se glisse dans une idée, une rencontre, une phrase ou un simple
instant de calme.

Dès à présent, reste ouverte à ce qui souhaite naître à travers toi.

Question

Quelle idée, envie ou intuition
cherche à émerger maintenant ?

Pour aller plus loin

Promène-toi et laisse-toi attirer par la beauté de ce qui t'entoure.

Reste quelques instants en lien avec un détail en particulier.

Que t'inspire-t-il ?

9 - LIBERTÉ



Mot-clé : Élan

Ta ressource

La liberté ne consiste pas toujours à tout changer.
Parfois, elle commence simplement par l'autorisation d'être pleinement
soi-même.

Dès à présent, écoute ce qui te donne envie d'avancer, d'explorer ou
d'essayer quelque chose de nouveau.

Question

Quel élan se présente à moi maintenant ?

Pour aller plus loin

Pense à quelque chose qui te procure du bien-être.
Fais simplement un premier petit pas dans cette direction.
Observe ce qui se passe lorsque tu te mets en mouvement.

10 - INTÉGRITÉ



Mot-clé : Alignement

Ta ressource

L'intégrité consiste à être en accord avec toi-même. Lorsque tes pensées, tes sentiments et tes actions sont alignés, l'énergie de Vie circule librement à travers toi et tout devient plus fluide.

Dès à présent, aligne tes pensées,
tes sentiments et tes actions.

Question

Et si je m'alignais davantage maintenant ?

Pour aller plus loin

Connecte-toi à ton cœur. Que te chuchote-t-il ?
Aligne-toi sur ce désir profond et, tel un arbre, appuie-toi sur ta respiration.
Sens l'alignement se placer en toi.

11 - PRÉSENCE



Mot-clé : Ancrage

Ta ressource

La présence t'invite à revenir à cet instant.

Pas hier. Pas demain.

Maintenant.

Juste ici, là où la vie se déroule réellement.

Question

Que puis-je pleinement accueillir dans l'instant présent ?

Pour aller plus loin

Prends quelques respirations lentes. Observe cinq choses que tu vois.

Quatre choses que tu entends. Trois choses que tu peux toucher.

Puis ressens simplement la présence de cet instant.

12 - AMOUR



Mot-clé : Douceur

Ta ressource

L'amour est une force douce qui relie, apaise et transforme.
Il commence toujours par la façon dont tu te regardes toi-même.
Dès à présent, offre-toi la même bienveillance que tu offrirais à
quelqu'un que tu aimes profondément.

Question

Quel est le choix le plus doux et le plus aimant
envers moi-même maintenant ?

Pour aller plus loin

Pose une main sur ton cœur
et répète trois fois doucement :

« Je mérite l'amour que je donne aux autres. »

[CARTE SPÉCIALE] LE SERPENTAIRE



*Le Serpentaire est une carte particulière.
Elle réunit à la fois un message à accueillir
et une ressource sur laquelle t'appuyer.
Elle rappelle qu'une possibilité inattendue existe
déjà et qu'un nouveau chemin peut émerger.*

Découvre sa guidance à la page suivante.

[CARTE SPÉCIALE] LE SERPENTAIRE

Mot-clé : Possibilités

Message

Toutes les réponses ne se trouvent pas dans ce que tu connais déjà. Parfois, la Vie ouvre une porte là où il n'y avait qu'un mur (en apparence). Laisse de la place à l'inattendu. Quelque chose de nouveau cherche à émerger.
Tout est possible.

Citation

« Et soudain, vous savez : il est temps de commencer quelque chose de nouveau et de faire confiance à la magie des commencements. »

— Maître Eckhart

Ta ressource

Tes possibilités sont toujours plus nombreuses que ce que tu imagines.
Ton mental ne peut pas concevoir la magie de l'extraordinaire. Vois la Vie comme un miracle. Rappelle-toi que tu es un miracle.
Dès à présent, attends-toi à un miracle.

Question

Et si tout était possible ?

Pour aller plus loin

Pose une question à laquelle tu ne trouves pas de réponse. Puis ajoute :
« Pourquoi est-ce que je connais déjà la réponse ? ».
Laisse ensuite la Vie te répondre à sa manière dans les heures qui suivent.

Merci

Chaque lever de soleil est une invitation
à recommencer autrement.

Reviens à ces cartes chaque fois
que tu en ressens le besoin.

Certaines t'inviteront à contempler.

D'autres t'aideront à avancer.

Toutes sont là pour te rappeler que,
même dans les moments de doute,
une lumière existe déjà en toi.



Écoute ce qui résonne.
Avance avec confiance.

Avec douceur et amour,
Emeline Hubert
Psychologue & créatrice d'outils
d'exploration intérieure

Quand le soleil se lève...

Je ressens.

J'écoute mon intuition.

Je rayonne.

Je construis.

Je fais confiance à la Vie.

Je communique.

Je grandis.

Je me transforme.

Je me libère.

J'agis.

J'accueille.

J'aime.

Je m'ouvre aux possibles.



Le soleil se lève toujours.