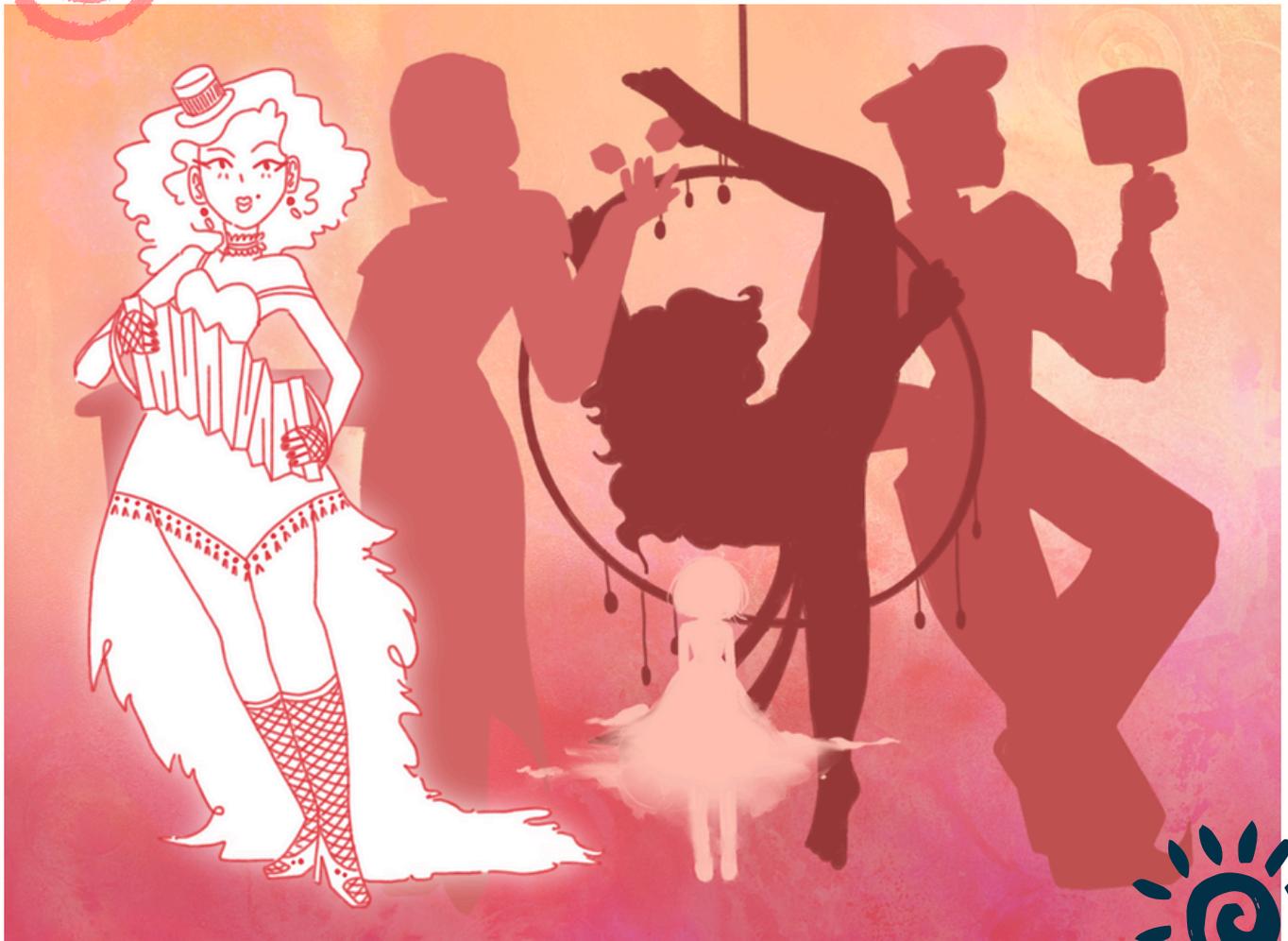


S'émerveiller à soi - Atelier 5

L'accordéoniste



GUIDE INTROSPECTIF
par Aline Flore François



S'émerveiller à soi



Allo belle âme créative et consciente,

Bienvenue dans l'énergie vibrante du programme *S'émerveiller à soi* ! En entrant dans cet univers, tu acceptes cette invitation à t'ouvrir à toi-même, à découvrir la beauté et la richesse qui résident en toi, et à célébrer chaque facette de ton être avec émerveillement.

Lance-toi dans cette aventure captivante pour explorer ton enfant intérieur et découvre comment accueillir cette part de toi avec amour et bienveillance pour bâtir une vie pleine de sens. Laisse-toi guider à travers des exercices introspectifs conçus pour éveiller ta créativité et révéler la magie en toi.

Nous aborderons l'art d'incarner le parent intérieur bienveillant et à l'écoute, pour soutenir ton évolution personnelle. Nous explorerons la part blessée de ton enfant intérieur et les poids des mémoires transgénérationnelles et spirituelles qui peuvent influencer ta vie.

Tu apprendras à libérer l'énergie créatrice et puissante de ton enfant intérieur en connexion à ta mission d'âme.

La découverte de ton univers intérieur par la créativité consciente est une ouverture à l'écoute de soi dans la joie, le plaisir et la bienveillance. Pour que cette transformation soit complète, engage-toi pleinement dans cette démarche. Ton investissement personnel est la clé pour transformer ce voyage en une expérience riche et épanouissante.

Je suis profondément touchée et en gratitude à l'idée de partager ce moment précieux avec toi et de t'accompagner sur ce chemin de découverte et de joie.

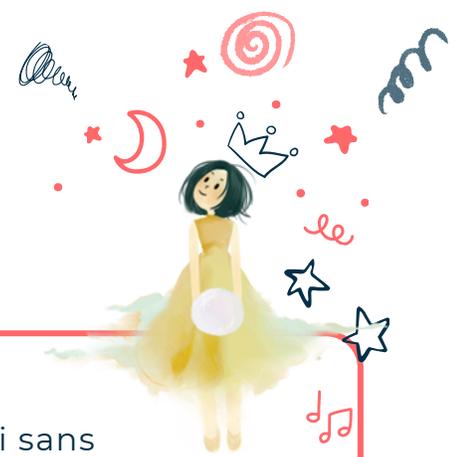
Avec tout mon amour,

Aline





L'accordéoniste



L'expression libre de soi

C'est l'acte de manifester ce qui vibre à l'intérieur de soi sans contrainte ni censure, en laissant émerger ses pensées, émotions et idées à travers divers moyens de communication tels que la parole, le corps, l'art ou toute autre forme de création. Elle va au-delà de la simple transmission d'informations ; c'est un dévoilement authentique de sa vérité intérieure, un élan spontané qui se libère des attentes extérieures et des normes sociales. L'expression libre de soi permet de révéler sa singularité et d'affirmer son identité profonde, tout en libérant l'énergie créative qui contribue à une vie pleine de sens et d'authenticité.

La symphonie

Une symphonie est une œuvre musicale où différents instruments jouent ensemble pour créer une harmonie riche et complexe. Elle symbolise ici la combinaison de toutes les facettes d'une personne – ses talents, ses émotions, ses expériences – qui, une fois intégrées, forment une vie cohérente et harmonieuse. La symphonie de l'âme représente le fait de vivre en accord avec toutes les parties de soi, en orchestrant ses forces et ses vulnérabilités pour créer une mélodie unique, celle de sa propre existence.

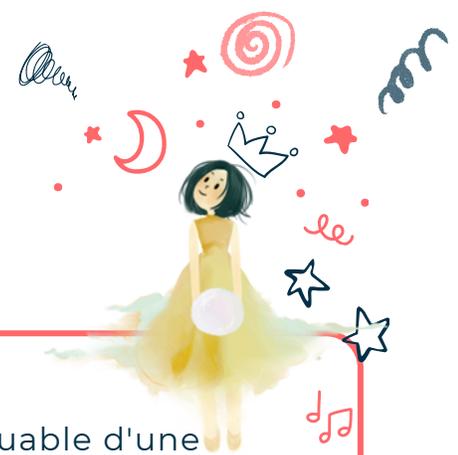


La musique du cœur

C'est l'expression authentique et intime de notre essence, une mélodie intérieure qui reflète nos émotions profondes, nos désirs, et notre vérité la plus pure. C'est une vibration unique qui émerge lorsque nous vivons en accord avec notre être véritable, en écoutant les murmures subtils de notre âme. La musique du cœur se manifeste lorsque nous osons suivre notre intuition, exprimer nos rêves et laisser nos émotions circuler librement, sans peur ni masque. Elle est le fil conducteur de notre créativité, une harmonie douce et puissante qui guide nos choix et inspire notre chemin de vie, en nous connectant à nous-mêmes et aux autres.



L'accordéoniste



L'essence

L'essence, ou l'âme, désigne la nature profonde et immuable d'une personne, ce qui la constitue au-delà des apparences, des rôles sociaux ou des conditionnements. C'est le noyau authentique qui anime l'individu, souvent perçu comme la source de la créativité, de l'intuition et de la sagesse intérieure. En contactant son essence, on accède à une vérité personnelle qui dépasse les masques de l'ego, permettant ainsi de vivre avec plus de sens et de connexion à ce qui est véritablement important.

L'alignement

L'alignement de l'âme, c'est être en accord avec sa nature profonde et ses valeurs, en harmonisant ses pensées, ses émotions et ses actions. Il s'agit de synchroniser sa vie extérieure avec ses aspirations intérieures, de sorte que chaque décision et chaque geste reflètent l'authenticité de son être. Cet alignement permet d'avancer sur son chemin de vie avec fluidité, de ressentir un sentiment de complétude et de se rapprocher de son potentiel véritable. C'est aussi se libérer des énergies dissonantes qui entravent l'expression de son essence.

La vulnérabilité

La vulnérabilité, c'est la capacité d'accepter et de montrer ses difficultés, ses doutes et ses émotions sans se cacher. C'est une ouverture qui permet de se connecter sincèrement à soi-même et aux autres, car elle révèle l'humanité commune et crée des liens authentiques. La vulnérabilité est un acte de courage qui demande d'embrasser l'incertitude et l'imperfection. Elle favorise la croissance personnelle, car elle permet d'accueillir ses blessures pour mieux les transformer.





L'accordéoniste



Cocréer

Cocréer signifie participer activement à la création de sa réalité en collaboration avec le monde extérieur, mais aussi avec son propre être intérieur. Cocréer avec soi-même, c'est écouter ses besoins profonds, ses intuitions et ses inspirations pour façonner une vie qui reflète ses aspirations les plus authentiques. Cela implique de dialoguer avec ses différentes dimensions (mental, émotionnel, spirituel) pour les aligner dans un but commun. C'est également s'ouvrir à l'interaction avec les autres et l'univers pour enrichir son expérience de vie, en acceptant que chaque rencontre et chaque événement peut contribuer à l'évolution personnelle et collective.

L'archétype de l'accordéoniste

L'archétype de l'accordéoniste symbolise l'expression authentique de soi à travers la musique du cœur, cette mélodie intérieure qui émane de la profondeur de l'âme et reflète la véritable essence d'une personne.

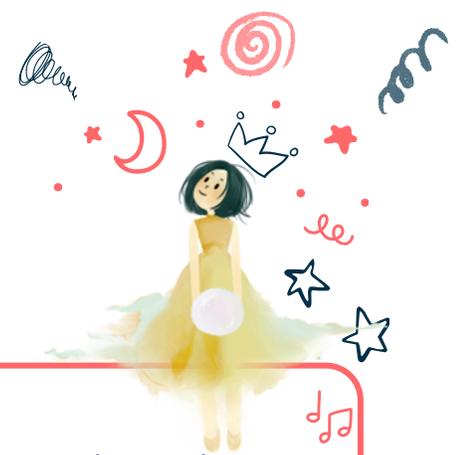
Elle incarne la capacité à vivre en harmonie avec ses émotions, ses talents et ses expériences, en utilisant sa voix et son langage uniques pour toucher et inspirer les autres. Chaque aspect de son être contribue à cette symphonie personnelle : ses joies, ses peines, ses espoirs et ses doutes se transforment en notes vibrantes qui enrichissent sa mélodie et lui donnent toute sa profondeur.

Son art va au-delà d'une forme d'expression standardisée ou contrôlée ; il est fluide, spontané et en constante évolution, comme un dialogue vivant avec son monde intérieur. L'accordéoniste ne se contente pas de suivre une partition fixe ou de répéter les mêmes refrains ; elle joue avec les nuances et les contrastes, adaptant son expression aux différentes tonalités de la vie.





L'accordéoniste



L'archétype de l'accordéoniste - suite

Dans les moments de lumière, elle peut exulter de joie avec des rythmes dynamiques et enjoués, tandis que dans les instants de doute ou de vulnérabilité, elle laisse les notes plus sombres et mélancoliques exprimer ce qui se cache dans les profondeurs de son cœur.

Elle compose ainsi sa propre symphonie, où chaque note et chaque souffle racontent une histoire, une expérience, une leçon apprise. Son parcours devient une œuvre en perpétuelle transformation, où les dissonances ne sont pas rejetées, mais intégrées et transmutes en harmonies plus riches et plus authentiques.

Chaque touche de l'accordéon, chaque mouvement du soufflet, exprime une facette de son identité ; les moments d'intensité soulignent les passions intenses, les pauses et les silences révèlent les réflexions intérieures et les zones d'ombre.

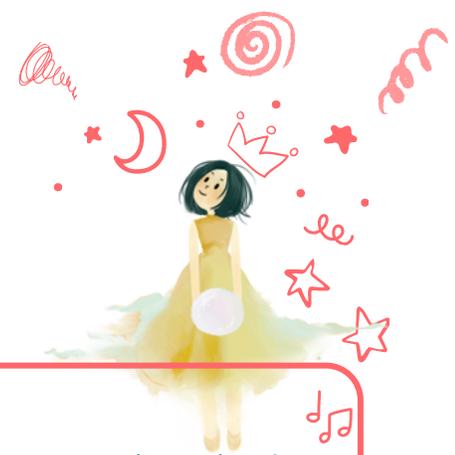
L'accordéoniste, dans son expression, ne cherche pas à plaire ou à répondre aux attentes extérieures. Elle se dévoile avec authenticité, laissant émerger sa vérité profonde. En embrassant toutes les facettes de son être – des plus lumineuses aux plus sombres – **elle transforme son art en un acte de guérison, non seulement pour elle-même, mais aussi pour ceux qui l'écoutent.**

Elle inspire les autres à reconnaître et à exprimer leur propre musique intérieure, à ne pas avoir peur des fausses notes, et à voir la beauté dans l'improvisation et l'imperfection.

L'accordéoniste joue pour elle-même et invite ceux qui l'entourent à se joindre à elle, à créer une symphonie collective où chaque individu apporte sa propre mélodie. Son art devient un espace de rencontre et de cocréation où les émotions se partagent, et où la musique du cœur peut véritablement prendre vie.



L'accordéoniste

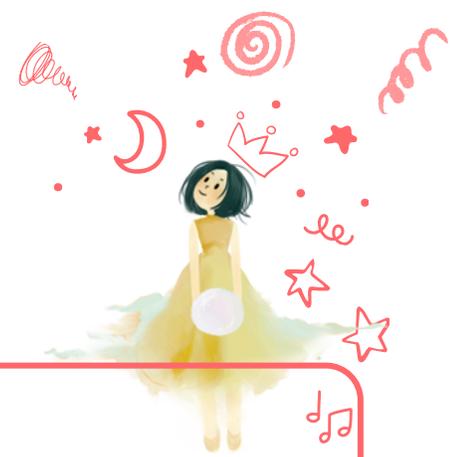


Ses traits principaux

- **Authenticité expressive** : L'accordéoniste incarne l'expression sincère de soi, sans chercher à dissimuler ou à masquer ses véritables émotions. Elle manifeste ce qui vibre en elle de manière spontanée, en laissant émerger sa vérité intérieure à travers sa voix, son art ou ses gestes. Cette capacité à se montrer telle qu'elle est inspire les autres à faire de même, en les invitant à être plus authentiques dans leurs propres vies.
- **Adaptabilité émotionnelle** : Elle sait jouer avec les nuances de la vie, s'adaptant aux différentes tonalités émotionnelles qui se présentent à elle. Capable de naviguer entre les moments de joie, de tristesse, de doute ou d'exaltation, elle exprime chacune de ces émotions avec justesse et fluidité. Cette adaptabilité lui permet de transformer les situations difficiles en opportunités de croissance et d'apprentissage.
- **Harmonie intérieure** : L'accordéoniste recherche un équilibre entre ses différentes facettes, intégrant ses forces, ses vulnérabilités, ses espoirs et ses peurs dans une symphonie cohérente. Elle ne rejette pas ses imperfections, mais les accepte comme faisant partie de son histoire et de sa mélodie personnelle. Cette recherche d'harmonie lui permet de vivre en accord avec ses aspirations les plus profondes.
- **Pouvoir rassembleur** : Elle possède une capacité naturelle à créer des liens et à inspirer les autres à se connecter à leur propre essence. Par son art, ses paroles ou sa présence, elle rassemble les individus autour d'une émotion partagée, d'une vision commune ou d'une énergie vibrante. Sa musique intérieure résonne avec celle des autres, favorisant l'unité et la cocréation collective.



L'accordéoniste

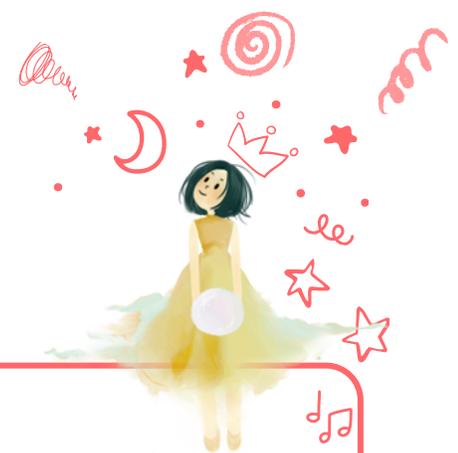


Ses traits principaux - suite

- **Courage créatif:** L'accordéoniste ose explorer l'inconnu et exprimer ses idées, même lorsque celles-ci semblent hors des sentiers battus. Elle ne craint pas les fausses notes ou les imperfections, car elle les voit comme des éléments essentiels de son processus créatif. Son courage réside dans sa volonté de se dévoiler, de prendre des risques et de transformer ses expériences en expressions artistiques uniques.
- **Connexion intuitive :** L'accordéoniste est profondément connectée à son intuition, ce qui lui permet de ressentir les émotions, les ambiances et les énergies autour d'elle. Elle fait confiance à ses impressions subtiles et s'en sert pour guider ses choix et ses créations. Cette connexion intuitive lui donne la capacité de capter les besoins des autres et de répondre de manière appropriée, souvent en trouvant les mots ou les gestes justes pour apaiser ou inspirer.
- **Résilience émotionnelle :** Malgré les défis et les moments de doute, l'accordéoniste possède une grande force intérieure qui lui permet de rebondir face aux épreuves. Elle voit les difficultés comme des occasions de se renouveler et de réinventer sa mélodie intérieure. Sa résilience lui permet de transformer la douleur ou les faiblesses en sources d'inspiration, donnant ainsi plus de profondeur et de richesse à son expression.
- **Capacité d'improvisation :** L'accordéoniste excelle dans l'art de l'improvisation, s'adaptant aux imprévus et trouvant des solutions créatives aux situations inattendues. Elle accueille le changement et l'inconnu comme des opportunités d'explorer de nouvelles façons de s'exprimer. Cette flexibilité créative l'aide à naviguer avec fluidité à travers les aléas de la vie, en transformant chaque instant en une occasion de jouer sa propre mélodie.



L'accordéoniste



L'ombre de l'accordéoniste

Dans son ombre, l'accordéoniste se retrouve piégée dans un cycle de dévalorisation et de désespoir. Sa mélodie, autrefois pleine de vie, se transforme en une plainte monotone, jouée sur un ton mineur.

Elle répète inlassablement les mêmes refrains familiers, ceux qui ne dérangent personne, mais qui ne font plus vibrer aucun cœur. La magie de son expression s'est évanouie, remplacée par une mélancolie pesante, et chaque note semble fautive, dénuée de la force et de l'authenticité qui la caractérisaient autrefois.

En fermant son cœur, l'accordéoniste a perdu la connexion avec sa musique intérieure, et ses créations en portent les traces : elles sont fades, insipides, et semblent ne plus avoir de sens. Son expression devient hésitante, souvent marquée par un souffle à peine perceptible, comme si elle jouait par automatisme, sans y mettre toute son âme.

Parfois, elle tombe dans le silence, comme figée dans un moment d'arrêt, incapable de retrouver l'élan créatif qui animait autrefois ses jours.

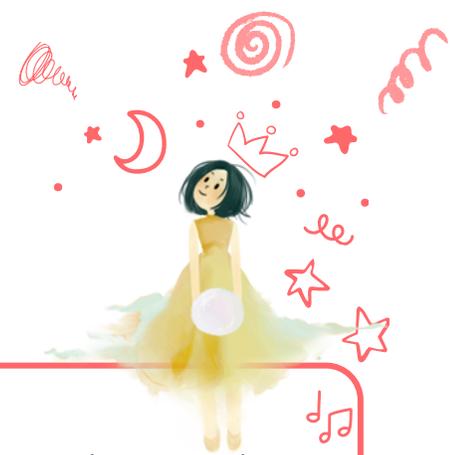
Elle se sent insignifiante, convaincue que ses talents ne sont plus qu'une illusion, et cela la pousse à chercher la validation extérieure d'une manière excessive et désespérée.

Elle peut ainsi devenir provocatrice, jouant un rôle qui ne lui ressemble pas, jusqu'à s'épuiser à force de vouloir être reconnue à tout prix. Son expression se transforme en une lutte, un effort constant pour attirer l'attention, et cela la vide de son énergie.

À mesure que la flamme s'éteint, l'accordéoniste se retrouve isolée, coupée de sa source de créativité et de la joie qui en découlait, laissant sa vie se figer dans une immobilité douloureuse.



L'accordéoniste



La lumière de l'accordéoniste

Dans sa lumière, l'accordéoniste incarne l'harmonie pure et l'expression authentique. Chaque touche de son accordéon est une lettre qui compose un langage unique, une poésie sonore qui résonne avec les élans profonds de son cœur.

Elle sait raconter des histoires à travers ses mélodies, en tissant ses émotions, ses expériences et ses rêves en une symphonie vivante. Son art ne se limite pas à une seule tonalité ; elle peut jouer toutes les nuances de la vie, de la douceur à l'intensité, et passer de la joie éclatante à la nostalgie délicate avec une fluidité remarquable.

Cette capacité à improviser, à naviguer dans l'imprévisible, permet à l'accordéoniste d'exprimer toute la richesse de ses ressentis, transformant ses états d'âme en œuvres d'art vibrantes.

Son énergie est contagieuse, entraînant ceux qui l'écoutent dans une danse collective, une invitation à se laisser porter par le rythme et à ressentir pleinement le moment présent. Elle crée un espace où chacun peut se retrouver, être touché par la sincérité de sa musique et se connecter à ses propres émotions.

L'accordéoniste est une guide, une étoile brillante qui éclaire le chemin de ceux qui la suivent, les invitant à entrer dans la danse de la vie, à célébrer la beauté de l'instant, à s'abandonner à la magie du moment. Sa présence rayonne de chaleur et de bienveillance, rassurant les cœurs blessés et éveillant les âmes endormies.

Elle attire naturellement à elle d'autres "musiciens", d'autres âmes en quête d'expression, et ensemble, ils composent une symphonie plus grande que la somme de leurs individualités. La musique du cœur, telle qu'elle l'incarne, est le souffle de l'univers qui se manifeste à travers elle, une mélodie qui unit, apaise et élève.



L'accordéoniste



Les apprentissages de l'accordéoniste

L'archétype de l'accordéoniste nous invite à explorer des apprentissages essentiels, tels que l'expression authentique, la transformation des émotions et la force de la vulnérabilité. Elle nous enseigne à improviser face aux imprévus et à inspirer les autres en partageant notre mélodie intérieure, créant ainsi des liens sincères et une vie plus harmonieuse..

Les enseignements qu'elle nous offre :

- **L'importance de l'expression authentique :** L'accordéoniste nous apprend à exprimer nos émotions, nos pensées et nos vérités de manière authentique, sans craindre le jugement ou le rejet. Elle nous rappelle que chaque voix est unique et mérite d'être entendue, même lorsqu'elle détonne ou sort des sentiers battus. Cet apprentissage invite à libérer son énergie créative et à embrasser sa singularité pour apporter quelque chose de personnel et de précieux au monde.
- **La capacité à transformer les émotions :** Elle nous enseigne que toutes les émotions, des plus joyeuses aux plus douloureuses, peuvent être transformées en art, en expression créative ou en croissance personnelle. En jouant avec les différentes tonalités de la vie, l'accordéoniste nous montre comment les émotions négatives, comme le doute ou la tristesse, peuvent être transmutes en force et en inspiration. Cela nous apprend à accueillir nos ressentis plutôt que de les fuir.
- **L'art de l'improvisation dans la vie :** L'accordéoniste nous montre comment naviguer avec flexibilité et créativité à travers les imprévus et les changements. Son talent pour improviser dans l'instant présent nous invite à être ouverts aux surprises de la vie, à saisir les opportunités et à voir les défis comme des occasions de se réinventer. Cet apprentissage encourage à lâcher prise sur le contrôle et à faire confiance à notre intuition.



L'accordéoniste



Les apprentissages de l'acrobate - suite

- **La puissance de la vulnérabilité :** Elle nous enseigne que la vulnérabilité est une force, non une faiblesse. En dévoilant ses émotions et en acceptant ses imperfections, l'accordéoniste crée un espace de connexion sincère avec les autres. Cet apprentissage nous incite à embrasser nos fragilités et à les voir comme des points d'entrée vers des relations plus authentiques, où l'on peut se montrer tel que l'on est réellement.
- **Le pouvoir de rassembler et d'inspirer :** L'accordéoniste nous montre comment utiliser notre art, nos talents et notre voix pour rassembler les autres autour d'une émotion, d'une vision ou d'une cause commune. En partageant sa musique intérieure, elle inspire les autres à se connecter à leur propre essence et à exprimer leurs vérités. Cet apprentissage souligne l'importance de contribuer au monde en créant des liens, en unissant les différences et en favorisant l'harmonie collective.





L'accordéoniste



Le coin des thérapeutes, coachs, enseignantes, professionnelles des services sociaux, entrepreneuses, professionnelles en développement personnel, ...

L'archétype de l'accordéoniste apporte une nouvelle dimension à la pratique des thérapeutes, coachs, enseignantes, professionnelles des services sociaux et entrepreneuses en développement personnel. En intégrant cet archétype, il est possible de renforcer l'authenticité, la créativité et l'harmonie dans l'accompagnement. L'accordéoniste invite à explorer la musique du cœur, transformant les émotions en forces de guérison et d'évolution. Voici comment elle peut enrichir la pratique professionnelle.

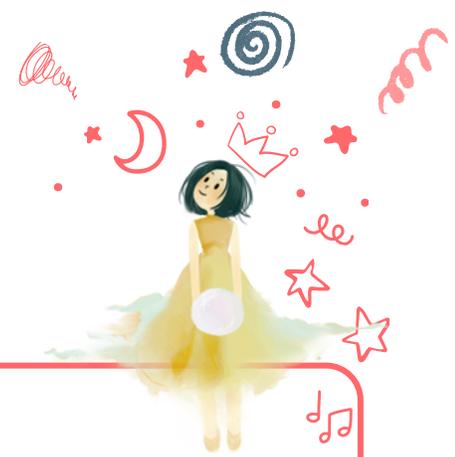
Intégrer l'archétype de l'acrobate dans ta pratique professionnelle c'est :

- **Favoriser l'expression authentique :** L'accordéoniste encourage les clients à exprimer leurs vérités sans peur, facilitant un travail plus sincère et profond.
- **Transformer les émotions en ressources :** Elle aide à voir les émotions, même difficiles, comme des leviers de croissance et de transformation personnelle.
- **Développer la flexibilité et l'adaptabilité :** L'archétype incite à aborder les imprévus avec créativité, permettant de s'ajuster aux besoins en temps réel.
- **Renforcer la connexion et l'empathie :** Elle permet de créer des liens sincères en partageant les expériences émotionnelles et en accueillant la vulnérabilité.
- **Inspirer et rassembler :** L'accordéoniste encourage à unir les personnes autour d'une vision commune, favorisant l'harmonie dans les dynamiques de groupe.





L'accordéoniste



Le coin des thérapeutes, ... - suite

- **L'archétype de l'acrobate dans les rencontres individuelles :** Dans une pratique de rencontres individuelles, l'archétype de l'accordéoniste peut être utilisé pour aider les clients à reconnecter avec leur voix intérieure et à s'exprimer plus librement. La professionnelle peut inviter la personne à explorer ses émotions à travers des exercices créatifs, comme l'écriture spontanée ou l'art visuel, qui permettent de libérer la parole. En travaillant avec les différentes "nuances" de l'accordéoniste, le client apprend à transformer ses moments de doute en opportunités de croissance, en intégrant les émotions refoulées dans un récit personnel plus riche. L'accordéoniste devient alors un guide vers une plus grande authenticité et un alignement avec soi-même.
- **L'archétype de l'acrobate dans les rencontres de groupe :** Dans les rencontres de groupe, l'archétype de l'accordéoniste facilite l'expression collective et le partage d'expériences émotionnelles. Les participantes peuvent être invitées à "jouer" avec leurs émotions à travers des activités créatives, telles que des cercles de parole, des improvisations théâtrales ou des ateliers d'expression artistique. L'objectif est de créer un espace harmonieux où chaque voix peut résonner et être entendue. En intégrant l'accordéoniste, le groupe se transforme en une véritable symphonie, où les histoires individuelles s'entrelacent pour former un tout plus grand, stimulant la solidarité et le soutien mutuel.



L'accordéoniste, dialogue authentique

Dépose ce que tu portes aujourd'hui



Handwriting practice area with six horizontal dashed lines for writing.

Dépose-toi en gribouillis

Large drawing area for doodling, decorated with a blue swirl on the left and a blue sun icon on the right.

Cet exercice est facile pour toi à combien sur 10 ?
10 = Top facile, 0 = Difficile!

Rating scale consisting of ten empty circles.



L'accordéoniste, dialogue authentique



Décris en quelques mots une situation que tu aimerais voir passer au niveau suivant dans ta vie pour plus de plaisir, de bien-être, de joie et de paix ?

Handwriting practice area with dashed lines. At the bottom left, there is a scale: "Cette situation est désagréable à combien sur 10 ? 10 = Insupportable, 0 = Zen !" followed by ten empty circles for rating.

Exercice de désinversion... taping point karaté.
Quelle est ton intention pour cette situation ?



Je choisis

Même si

Rating scale with ten empty circles.

Tu es prête à t'engager envers toi pour te libérer à combien sur 10 ? 10 = Ultra motivée, 0 = Pffttt !



L'accordéoniste, dialogue authentique



- Dessine à la page suivante :
 - toi
 - ton enfant intérieur
 - un groupe représentant ta famille (ancêtres)
 - un groupe représentant les amis
 - un groupe représentant les collègues ou les clients selon ta réalité
 - un groupe pour le conjoint
 - un autre pour les enfants.
- Trace des liens entre toi et les différents groupes. Laisse-toi inspirer des couleurs, des épaisseurs, tout ce qui vient à toi.
- Indique le ou les sens du lien (flèche).
- Indique un "titre" à chacun des liens.





L'accordéoniste, dialogue authentique





L'accordéoniste, dialogue authentique



Complète le tableau selon ce que tu captes des liens.

Titre	Ombre Qu'est-ce qui est en souffrance dans le lien et qui te freine ?	Lumière Qu'est-ce qui est en paix dans le lien et qui te propulse ?





L'accordéoniste, dialogue authentique



Note tes observations en lien avec le dessin.

Quel lien général peux-tu faire entre la situation décrite précédemment, le dessin et le tableau ?

Handwriting practice area with a red border and a decorative squiggle on the left side. It contains six horizontal dashed lines for writing.



Choisis le lien que tu souhaites amener à un autre niveau aujourd'hui (selon ton besoin) :

Écris-ici la donnée de changement de regard (test de kiné durant l'atelier)

Handwriting practice area with a red border and two horizontal dashed lines for writing.

Quel lien fais-tu entre ta situation et la donnée ?

Handwriting practice area with a red border and five horizontal dashed lines for writing.



L'accordéoniste, dialogue authentique



Redessine toi et ce groupe/cette personne.
Quel mot/phrase ou dessin/trait peux-tu ajouter dans ce dessin pour apporter plus de paix et de douceur ou amplifier la lumière existante ?





L'accordéoniste, dialogue authentique



Qu'est-ce qui a changé ?

Handwriting practice area with five sets of dashed lines. A blue sun icon is on the right side.

Écris-ici la 2e donnée de changement de regard (test de kiné durant l'atelier)

Handwriting practice area with three sets of dashed lines. A blue swirl icon is on the left side.

Quel lien fais-tu entre ta situation et la donnée ?

Handwriting practice area with five sets of dashed lines. A red flower icon is on the bottom left corner.



L'accordéoniste, dialogue authentique



Redessine toi et le groupe/la personne.

Écris : Désolé, Pardon, Merci, Je t'aime

(Ho'oponopono)

Ajoute une vibration de libération, de paix et d'amour sur ton dessin.





L'accordéoniste, dialogue authentique



Qu'est-ce qui a changé ?

Handwriting practice box with 6 horizontal dashed lines. A red sun icon is on the right side.

Écris-ici la 3e donnée de changement de regard (test de kiné durant l'atelier)

Handwriting practice box with 3 horizontal dashed lines. A blue squiggle icon is on the left side.

Quel lien fais-tu entre ta situation et la donnée ?

Handwriting practice box with 5 horizontal dashed lines. Red dots are on the bottom left corner.



L'accordéoniste, dialogue authentique



Quelle conclusion peux-tu tirer par rapport à ta situation de départ ?

Handwriting practice box with four horizontal dashed lines. A red sun icon is located on the right side of the box.

Quelle est la prochaine étape pour concrétiser tes prises de conscience et évoluer ?

Handwriting practice box with three horizontal dashed lines. A red squiggle icon is located on the left side of the box.

Que retiens-tu de cet exercice ?

Handwriting practice box with five horizontal dashed lines. A red squiggle icon is located on the left side of the box.



L'accordéoniste, création d'une carte oracle et communication authentique



Quel est ton nom, ton titre ?

Four horizontal dashed lines for writing the name and title.

Quel est ton message pour moi aujourd'hui ?

Five horizontal dashed lines for writing the message, with a decorative swirl on the left side.



Quelle est ton ombre ?

Five horizontal dashed lines for writing the shadow, with two small red circles on the left side.



Quelle est ta lumière ?

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

Quel est le plus petit pas possible que je peux mettre en place pour évoluer dès aujourd'hui ?

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

○○○○○○○○○○

Ton ressenti de paix en imaginant que ce petit pas est réalisé est à combien sur 10 ?
10 = Je flotte de zénitude, 0 = chaos total !



Que retiens-tu de cet exercice ?

Handwriting practice area with five horizontal dashed lines for writing.

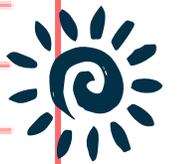




Mes notes



A large rectangular area with a red border, containing horizontal dashed lines for writing. A large, faint, light-red Yin-Yang symbol is centered in the background.



L'univers Créative & Consciente

par Aline Flore François

À venir



LA CERTIFICATION CRÉATIVE ET CONSCIENTE

Thérapeute, coach, accompagnante.

Professionnelle du mieux-être, des
médecines holistiques et alternatives
et de l'enseignement.

Intègre les outils créatifs et conscients
dans ta pratique professionnelle et
décuple l'impact de tes coachings,
enseignements et rencontres en
individuel et en groupe.

Propulse tes clients vers leur
épanouissement grâce à la
puissance des images.

www.alineflorefrancois.com