



Au secours, je me sens déconnectée !



Fiche Bien-être pour se reconnecter à Soi
Œuvre originale réalisée par Stéphanie Labarre
Auteure du site/blog [SuccessCreativeWoman](http://SuccessCreativeWoman.com)



INTRODUCTION:

Bonjour Chère SuccessCreativeWoman !

Si tu as cette fiche bien-être dans les mains c'est que tu vis actuellement une détresse qui semble assombrir tes rêves, ta joie de vivre et ton enthousiasme.

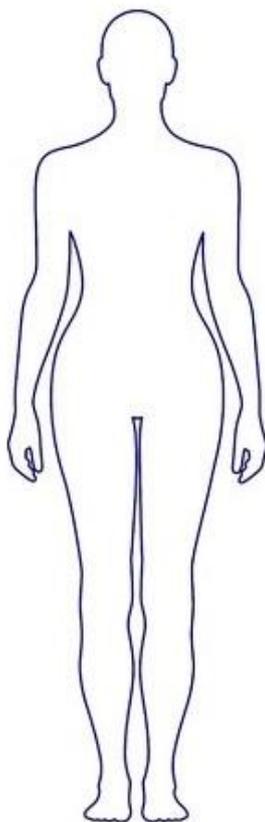
Prends un bic ou un crayon et dessine / écris tout ce qui te vient là maintenant à l'esprit!
Déchire cette feuille après si tu le souhaites !



Respire à présent en remplissant tes poumons en 4 temps. Puis maintient ta respiration 2 temps, expire en 8 temps et retiens ta respiration en 2 temps. Réalise cette exercice 3 fois.



où va l'air dans ton corps ?



Maintenant prends un magazine ou télécharge une image sur internet et colle la ci dessous.



Plonge-toi dans cette image et écoute.

Décris ensuite cette image en notant les couleurs, les formes, les bruits que tu entendrais, les odeurs, les textures que tu ressentirais...

Ce que je vois :

Ce que j'entends :

Ce que je touche :

Ce que je sens (odeurs) :

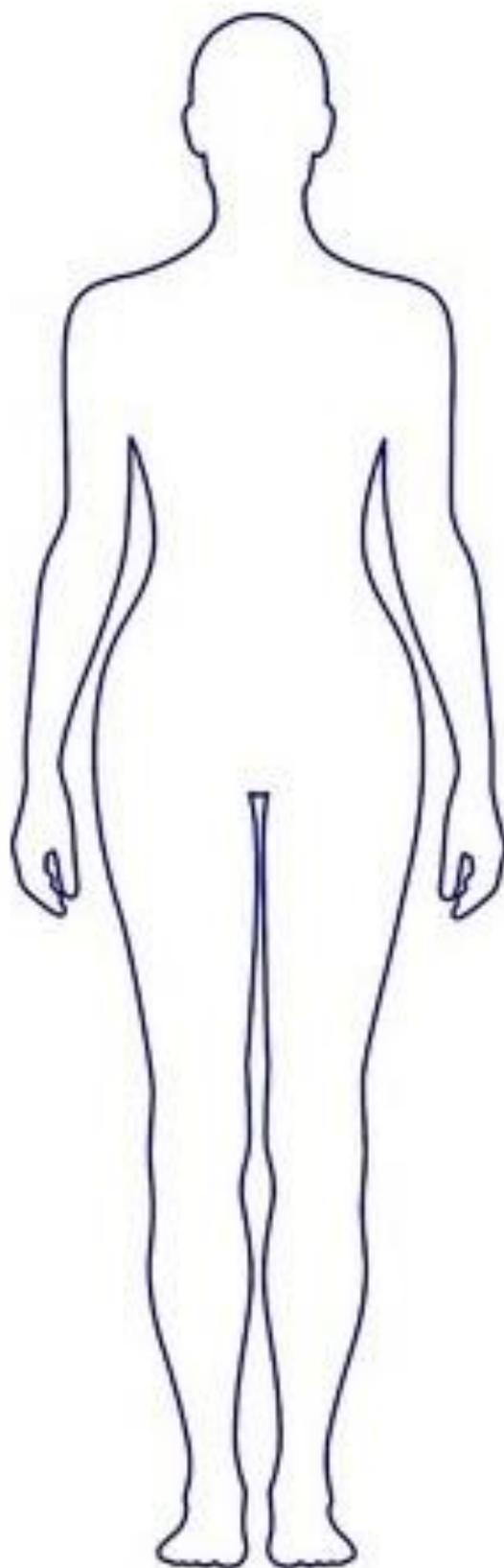
Ce que je goute :



Pour chaque élément de la liste pris séparément, recherche en toi ce que cela te rappelle comme souvenir, histoire, ... Prends tout l'espace ci-dessous pour réaliser cet exercice et ajoute des feuilles si nécessaire.



Pour chaque histoire/souvenir, ajoute ci dessous sur la silhouette un symbole (rond, flèche, spirale...) et une couleur en lien avec ton ressenti corporel lié à cette histoire, ce souvenir.



Tu as maintenant devant toi la silhouette représentant le ressenti de ton corps lorsque tu te balades dans l'image que tu as choisi au début. Impressionnant non ?

En faisant cet enchainement, qu'est ce qui est venu à toi ? Qu'as tu compris ?



Comprends-tu l'impact de ce qui t'entoure sur ton corps ? Comprends-tu que ton environnement et les personnes qui t'entourent sont comme le paysage que tu as choisi au début ? Ressens-tu maintenant cette connexion permanente avec ce qui t'entoure ?

Que décides-tu de faire maintenant que tu sais cela ?

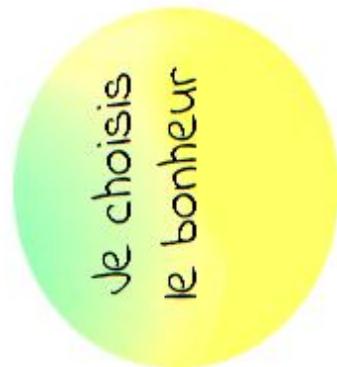
On en parle ensemble ? Envoie moi un mail à info@successcreativewoman.be

A très bientôt !



DES BULLES D'ÉNERGIE :

A découper et à coller à volonté dans votre Journal ou sur vos créations pour y ajouter un petit plus !



@SuccessCreativeWoman



MON PETIT MOT DE LA FIN :

Pour celles qui ne me connaissent pas encore, je suis Stéphanie Labarre, auteure du site SuccessCreativeWoman.be. Sur ce site, je propose différents ateliers, parcours créatifs et accompagnements tant personnel que professionnel.

Ma raison d'être là est qu'il me semble important de vivre une vie heureuse en toute liberté d'être Soi et en paix avec Soi. C'est dans cette optique que j'ai créé bon nombre de mes ateliers et parcours de développement personnel.

Je crois profondément en la citation de SHARON BLACKIE :

*"On assiste à l'effondrement de ces vieilles histoires qui guident la civilisation occidentale depuis quelques siècles, ces histoires de progrès infini, de croissance illimitée, de la séparation des humains et de la nature et de leur domination sur le monde. Ce sont les histoires du patriarcat. Plus que toujours, **je crois que les histoires dont nous avons besoin pour remplacer ces contes destructeurs jailliront de la source de sagesse créative et régénérante qui émane du féminin.**"*

Vous avez ce potentiel en vous, vous pouvez aider à faire changer le monde, moi j'ai déjà commencé à le faire avec de magnifiques femmes de tout âge et de tout horizon, pourquoi pas vous ?

Comprenez par là que je crois en l'équilibre HOMME - FEMME, masculin - féminin. Je crois à la douceur et à la force, à la vie et à la mort, à la beauté et au brouillon... Je crois que tout a un sens et je vois dans les créations qui me sont partagées lors d'atelier qu'il y a toujours une histoire qui s'y cache, celle d'une Femme blessée, celle d'une Femme créative, celle d'une Femme amoureuse.

Jusqu'à votre dernier souffle, vous avez le potentiel de créer, de partager, de conter, d'ouvrir vos yeux et donner l'exemple aux autres... Alors ne laissez pas ce potentiel s'affaiblir, se briser...

Vous aussi vous pouvez être une SuccessCreativeWoman !

En tout cas, j'espère que ce défi vous a plu (tout autant que moi quand je l'ai réalisé !), qu'il vous a émue, qu'il a su faire pétiller la Puissante et Créative Dame qui se sommeille en vous.

J'espère vous retrouver bientôt dans un autre défi, un autre atelier ou parcours de développement personnel... En tout cas, j'en serai ravie de compter parmi nous une nouvelle SuccessCreativeWoman ! Merci et à très bientôt !

Stéphanie ♥

