

BIENVENUE DANS L'ATELIER « QUI JE SUIS EN 2022 »

« Dans mes accompagnements mon but est de vous amener à plus de conscience, plus de clarté dans votre vie. Ne plus faire ou décider parce que les choses s'imposent, mais bien parce qu'on a pris le temps de faire le calme en soi pour écouter notre voix intérieure, notre guidance personnelle. »

J'ai imaginé cet atelier dans la même intention ;)

En quelques étapes je vous guide pour vous permettre de poser des intentions claires pour nourrir cette affirmation de « Qui je suis en 2022 ».

Cet atelier est d'une durée indéterminée ! C'est vous qui décidez quand il s'arrête, quand le processus est arrivé à son terme.

Avant chaque temps que vous consacrez à ce projet personnel, je vous invite à vous ancrer à la Terre, à respirer pour créer le calme à l'intérieur, et à utiliser vos propres techniques pour vous mettre à l'écoute de votre guidance personnelle. Dans cet atelier, ce n'est pas votre cerveau qui guide, mais votre intuition. Il se peut que votre intuition vous guide vers des choix que votre cerveau ne comprend pas, mais ce n'est pas grave :) Rassurez-le en lui donnant congé pour quelques heures et en l'assurant de son utilité dans d'autres contextes !

Matériel nécessaire :

- *1 ou 2 magazines inspirants avec des portraits de personnes (photo ou dessin)
- *1 feuille type canson dimension A3 ou A4 selon ton envie
- *Colle, stylo, ciseaux
- *Tout matériel créatif inspirant pour toi (peinture, aquarelle, feutres, ...)

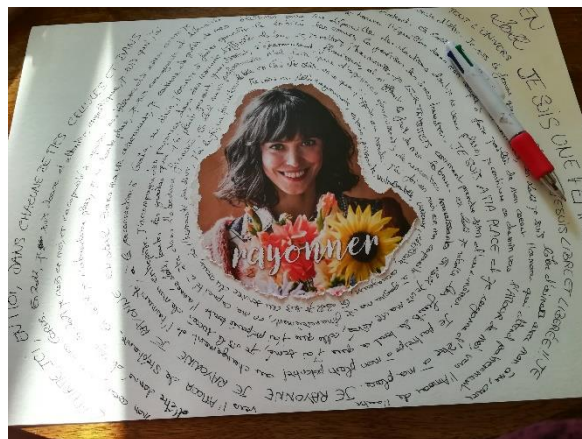
Etape 1 : Choisir un portrait pour symboliser « Qui tu es en 2022 »

Feuillète tes magazines et dès que tu es attirée par un portrait, découpe le avec tes doigts. Colle-le au centre de ta feuille.

Etape 2 : Ecriture d'affirmations positives sur « Qui tu es en 2022 »

Tu es créatrice-eur de ta vie, en affirmant positivement qui tu es pour cette nouvelle année, tu fais le premier pas vers la vie que tu veux te créer. Imagine que tu as une baguette magique entre les mains, tu peux tout, absolument TOUT, alors ne te retiens pas !!

Tu peux commencer tes phrases par « en 2022, je suis une femme-un homme qui », puis te laisser guider par ce qui te viens. Tu peux écrire un roman comme simplement noter quelques phrases, c'est toi qui sais ! Ecris en spirale autour de ton portrait vers les extérieurs de la feuille.



Etape 4 : Mise en lumière

Je t'invite ici à choisir les mots importants dans tout ce que tu as écrit et à les mettre en couleur. Qu'est-ce qu'un mot important ? Relis rapidement, sans trop t'attarder sur le sens de ce que tu as écrit et lorsque tes yeux s'arrêtent sur un mot, un mot essentiel et significatif pour toi, mets-le en couleur. Laisse faire ton intuition ;)

Etape 5 : Ton mantra pour 2022

Récolte tous les mots qui t'ont paru essentiel et fais-en une liste. Grâce à ces mots qui sont comme l'essence de « Qui tu es en 2022 » tu vas pouvoir composer ton mantra personnel pour cette nouvelle année.

Qu'est-ce qu'un mantra ?

Ici nous le définirons de manière simplifiée comme un texte court et répétitif. La force du mantra c'est la profondeur de son message dont on s'imprègne en le répétant à haute voix.

La première version de ton mantra est composée de 5 à 10 phrases qui peuvent commencer par « Je suis », « J'ai ».

La deuxième version se réduit à 3 phrases. C'est une réduction pour en extraire l'essentiel ! Il se peut que tu aies besoin de laisser passer du temps avant de pouvoir concentrer le message de ton mantra, et tu peux passer à l'étape 6 de l'atelier sans attendre.

Lorsque tu te sens prêt-e, procède comme dans l'étape 4, laisse tes yeux parcourir ton texte et s'arrêter sur l'essentiel.

Etape 6 : Mettre en couleurs

Avec le matériel créatif que tu as choisi, viens poser de la couleur sur tes mots. Laisse-toi porter par la vibration des affirmations positives que tu as formulées. Si tu as fait une pause entre les étapes 3 et 6, prends le temps de t'en imprégner à nouveau.

Tu peux parfaitement recouvrir tes écritures avec de l'acrylique ou même des textures et couleurs découpés dans des magazines, ou choisir la transparence du crayon de couleur ou de l'aquarelle, mais veille à ne rien poser de figuratifs. On joue ici seulement à faire vibrer la couleur avec les mots, guidé-e par notre intuition :))

Etape 7 : Tes allié-e-s

Dans cette dernière étape de l'atelier, je t'invite à observer ce que tu as créé. Tu trouveras peut-être dans les lignes, les formes et les couleurs des silhouettes à peine esquissées ou des symboles.

Il s'agit ici de découvrir qui t'accompagne dans ce nouveau cycle qui démarre. Peut-être découvrira-tu comme moi des êtres magiques ou mythologiques, des



archétypes que tu connais déjà ou de nouveaux que tu auras envie de rencontrer.

Toutes formes, même vague, qui t'apparaîtront comme significatives, retravaille-les en repassant dessus (feutres, peinture, posca...) et laisse-toi surprendre par ce qui apparaît.

Il est important à cette étape de te laisser totalement guider par ton intuition. Si tu regardes une forme apparemment indéfinie et que ton intuition, ta petite voix intérieure te souffle « fée », « ange », « guide », « sirène », ne laisse pas ton cerveau te faire douter, n'oublie pas qu'ici c'est notre intuition qui est souveraine :)))

Bonjour 2022 !!

A la fin du processus, te voilà avec un mantra contenant le message essentiel pour te soutenir dans l'affirmation, l'incarnation de « Qui tu es (déjà !!) en 2022 » et une liste d'allié-e-s sur qui t'appuyer (si tu as besoin d'aide il n'y a qu'à demander !!) pour traverser ce nouveau cycle.

Je t'invite à intégrer ton mantra à ta routine quotidienne bien-être, puisque c'est dans la répétition que tu pourras intégrer la puissance de son contenu.

Si tu n'as pas encore de routine pour prendre soin de ton énergie et bien c'est l'occasion de t'en créer une en commençant par dire à haute voix ton mantra tous les jours :)

J'espère que tu as eu du plaisir à réaliser cet atelier,

A bientôt,

Alice

@ Tous droits réservés, ce contenu n'est pas libre de droit !