

HARMONIE INSTINCTUELLE

L'INSTINCTUELLE



Bienvenue dans l'univers de l'Instinctuelle

Découvre les dix grandes questions du vivant...
et commence à explorer la tienne.

Un premier pas vers ta famille intérieure

UN PREMIER PAS VERS TA FAMILLE INTÉRIEURE



*« Le véritable voyage ne consiste peut-être pas à
devenir quelqu'un d'autre. »*

*Pourquoi avons-nous parfois
le sentiment d'être seuls ?*

*Pourquoi avons-nous parfois l'impression
de ne plus savoir qui nous sommes ?*

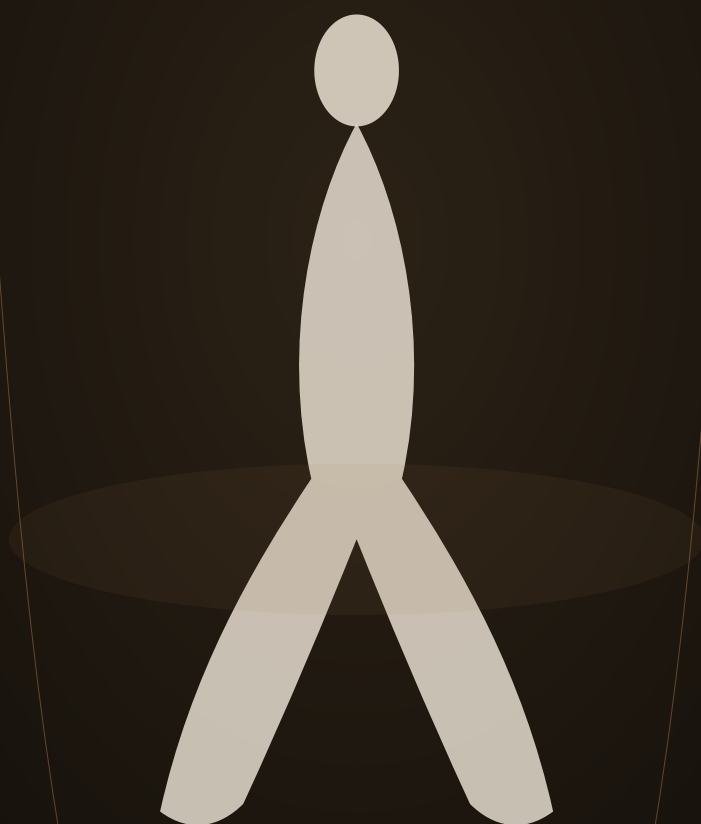
*Et si nous ne nous étions
jamais perdus ?*

*Et si nous avions simplement cessé
d'écouter certaines dimensions
de nous-mêmes ?*

Ce guide n'a pas été écrit pour t'apporter des
réponses.

Il a été écrit pour t'aider à rencontrer
de nouvelles questions.

Bienvenue dans l'univers de l'Instinctuelle.



Le lien.

DÉFINITION

Qu'est-ce que l'Instinctuelle ?

L'Instinctuelle n'est pas un personnage.

Ce n'est pas un objectif à atteindre.

C'est le lien.

Le lien entre le corps et l'esprit.

Entre l'instinct et la conscience.

Entre l'imagination et le réel.

Entre toutes les dimensions de nous-mêmes.

*Lorsque ce lien circule...
nous nous sentons plus vivants.*

LES DIX GRANDES QUESTIONS DU VIVANT

Chaque période de notre vie fait émerger une question.

Pour explorer ces questions, j'ai choisi un langage : celui des archétypes.

Ils ne sont pas des étiquettes.

Ils sont des compagnons de route.

I La Survivante

Comment continuer ?

La résilience

II La Sauvage

Comment rester libre sans me perdre ?

La liberté d'être

III La Créatrice

Qu'est-ce qui cherche à naître à travers moi ?

Transformer un
possible en réalité

IV L'Amoureuse

Comment créer du lien sans me quitter ?

Relier sans se perdre

V La Gardienne

Qu'est-ce qui mérite d'être protégé ?

La sécurité intérieure

VI L'Exploratrice

Que reste-t-il à découvrir ?

L'ouverture

VII L'Alchimiste

Que suis-je en train de transformer ?

Donner du sens

VIII La Visionnaire

Vers quoi suis-je en train de marcher ?

La direction

IX La Rayonnante

Qu'est-ce que je suis venue offrir au monde ?

Le rayonnement

X • LA SYNTHÈSE, PAGE SUIVANTE

x

L'Instinctuelle

*Comment permettre à toutes les dimensions de moi
de vivre ensemble ?*

SON CADEAU

Le lien.

CHAPITRE SUIVANT

La vie est un laboratoire

Pendant longtemps... je pensais qu'il fallait comprendre.

Aujourd'hui... je crois qu'il faut aussi expérimenter.

Je danse. J'écris. J'observe. Je crée.

Même les réseaux sociaux sont devenus un laboratoire.

Ils ne créent pas ce qui est en moi. Ils l'amplifient.

Ils révèlent mes peurs. Mon besoin de validation. Ma créativité. Mon courage.

Ils deviennent un miroir.

Et chaque expérience me rapproche un peu plus de moi-même.



Un miroir en mouvement.

À TOI D'EXPLORER

Choisis une seule question.

Pas toutes.

Une seule.

*Puis laisse-la t'accompagner
pendant quelques jours.*

QUESTION 1

*Quelle est la question que la vie
est en train de me poser aujourd'hui ?*

QUESTION 2

*Quel archétype semble aujourd'hui
au premier plan ?*

QUESTION 3

*Que me dit mon corps que mes mots
n'ont pas encore compris ?*

QUESTION 4

*Quelle expérience pourrais-je vivre cette semaine
pour explorer cette question ?*

UNE DERNIÈRE QUESTION ...

*Et si tu cessais de chercher qui tu es...
pour commencer à écouter
ce qui est vivant en toi ?*

Le véritable voyage ne consiste peut-être pas
à devenir quelqu'un d'autre.

*Mais à permettre à toutes les dimensions
de toi-même de vivre ensemble.*

Parce que tout est lié.

CONTINUONS L'EXPLORATION

Si ce guide a éveillé quelque chose en toi...
le voyage ne fait que commencer.

Dans *Le Livre des Origines*, je développe chacune de ces questions, les archétypes, la famille intérieure et le laboratoire du vivant à travers mon propre cheminement.

En attendant...
continue d'observer. Continue d'expérimenter.
Continue d'habiter tes questions.

*Le véritable Livre des Origines...
commence maintenant.*

LE TIEN.

HARMONIE INSTINCTUELLE

harmonieinstinctuelle