

# JE RAYONNE

Si vous preniez enfin votre place ?

Si vous osiez enfin faire ce qui vous tient tant à coeur ?

Si vous osiez enfin être pleinement vous même ?

Arriver à trouver, sentir, prendre pleinement sa juste place dans ce monde, dans notre famille, nos relations qu'elles soient amicales, amoureuses, professionnelles et pouvoir rayonner librement. N'allez pas croire que ça serait de la prétention. Non ! C'est la meilleur des choses qui puissent nous arriver. Cette place là, cette posture là fait du bien à tout le monde.

C'est aussi bon pour soi que pour les autres et c'est la raison pour laquelle j'ai eu envie de vous proposer un protocole du JE comme un jeu sur ce thème.

Pour cette exercice je vous propose de poser cette intention :

**"Je rayonne pleinement qui je suis ! »**

A chaque étape vous questionnez 5 directions : le Sud, l'Ouest, le Nord, l'Est et le Centre.

Si vous tirez plusieurs fois la même carte ne refaites pas de tirage, garder ces mêmes cartes, c'est probablement que le sujet évoqué est très important pour vous.

## Première étape

Une fois votre intention dites à voix haute, **tirer 5 cartes THÈMES**. Sur une feuille blanche, écrivez le thème du Nord en haut de la feuille, celui du Sud en bas, de l'est à droite, de l'ouest à gauche et celui du centre au centre.

NORD

OUEST

CENTRE

EST

SUD

Exprimez vos ressentis sur chaque thème. faites le lien entre chaque thème et votre intention.  
Quelle déduction pouvez vous faire ? Observez pendant quelques jours si ces thèmes ressortent dans votre quotidien. Si vous êtes confronté d'une manière ou d'une autre à ces thématiques. Si oui, explorez plus en détail les situations concernées.  
Quel bilan global pouvez faire ? Notez !

### Deuxième étape

Pensez à renommer à haute voix votre intention et tirez **5 cartes RÉFLEXIONS**. Idem que la première étape écrivez vos 5 réflexions sur une feuille blanche. Lisez chaque carte attentivement, notez vos ressentis et répondez aux questions. Chaque carte fini par une phrase commençant par "je" et dites vous que chaque direction vous invite à mettre en action dans votre quotidien, cette petite phrase. Ex : Le Nord m'invite à .... (compléter avec la phrase sans le "je" de la carte réflexion tirée pour le Nord). Le Sud m'invite à... Ainsi de suite...

NORD

OUEST

CENTRE

EST

SUD

Explorez au fil des jours qui suivent ces différentes invitations et notez ce qu'elles déclenchent dans vos ressentis.

### Troisième étape

L'étape ressourcement. De la même façon que pour les deux étapes précédentes, tirez **5 cartes RESSOURCES** que vous placerez selon les 5 directions sur une feuille blanche. Lisez ces mantras à voix haute et laissez les vibrer en vous. Qu'est ce qu'ils déclenchent ?

NORD

OUEST

CENTRE

EST

SUD

Passez quelques jours avec ces mantras et peut être arriverez vous au final à en faire un unique à partir de ces 5 là. Lequel ? Ecrivez le :

### Quatrième étape

Étape finale que vous amène au bilan de ce voyage sur votre rayonnement. Quelles conclusions pourriez faire de tous ces tirages ? Quelles décisions pourriez prendre ? Pour vous aider Tirez **5 carte ACTIONS** que vous placerez comme aux étapes précédentes sur une feuille aux 5 endroits correspondant aux 5 directions. Qu'est ce que chaque direction, vous invite à faire ?

NORD

OUEST

CENTRE

EST

SUD

Mettez en place dans votre agenda un programme pour réaliser ses actions.

Dans l'espoir que tout ce cheminement vous aura éclairé sur votre rayonnement et donné des clés pour avancer et oser prendre pleinement votre place.

**Vous avez besoin d'approfondir, d'en parler, d'être accompagné : contactez moi !**



**CORINNE  
CHARPENTIER**

COACH CRÉATRICE DE SHOWS EXISTENTIELS



06.18.29.53.06

co.charpe@gmail.com

www.corinnecharpentier.com