Un doux rappel pour les jours où tu doutes de ta lumière.

En toi, il y a bien plus que ce que tu crois. Tu es un être complexe, riche, traversé de mille nuances. Comme un diamant aux multiples facettes, certaines brillent fort, d'autres sont encore en train de se révéler. Parfois, dans les moments plus sombres, tu peux oublier la beauté de ce que tu portes en toi.

Ce document est là pour te rappeler, tout en douceur, tout ce que tu es – et tout ce que tu peux incarner, à ton rythme.

✨ Que tu sois dans un moment d'agitation, de doute ou de repli… prends une pause. Parcours cette liste, respire… et laisse une facette résonner.
Peut-être celle qui peut, aujourd'hui t'aider à être un peu plus doux(ce) avec toi-même. À mieux accueillir ce qui se vit. À te souvenir que tu es un ensemble de belles facettes, même quand une part de toi n'y croit pas.

Choisis une facette et laisse-la t'accompagner.

Tu peux choisir une facette par jour (ou par semaine) à faire briller. Ou encore, tu peux t'y référer quand tu traverses une émotion difficile, en te demandant :

« Quelle facette de mon diamant intérieur pourrait m'aider à accueillir ce que je ressens ? »

🌸 Facettes de douceur et d'accueil

Ces qualités t'aident à être en lien tendre avec toi-même et les autres, surtout dans les moments plus fragiles.

Bienveillant(e) – Doux(ce) – Accueillant(e) – Patient(e) – Tendre – Empathique – Apaisant(e) – Rassurant(e) – Présent(e) – Serein(e) – Silencieux(se) – Dévoué(e) - Introspectif(ve) – Compréhensif(ve) – Sensible – Enthousiaste – Naturel(le)

🔥 Facettes de force et de volonté

Elles te rappellent ta capacité à avancer, persévérer, même quand le vent souffle fort.

Courageux(se) – Persévérant(e) – Audacieux(se) – Résilient(e) – Déterminé(e) – Tenace – Volontaire – Engagé(e) – Dynamique – Passionné(e) – Endurant(e) – Ambitieux(se) – Fier(e) – Fort(e) – Énergique

🌿 Facettes de croissance et d'évolution

Des qualités qui soutiennent ton développement intérieur et ta capacité à te transformer avec conscience.

Réfléchi(e) – Lucide – Introspectif(ve) – Curieux(se) – Intuitif(ve) – Équilibré(e) – Ouvert(e) – Modeste – Humble – Capable de recommencer – Profond(e) – Présence à soi – Bienveillant(e)

🎨 Facettes de créativité et d'expression

Quand tu donnes forme à ce qui vit en toi, avec imagination, art ou parole juste.

Créatif(ve) – Imaginatif(ve) – Inventif(ve) – Spontané(e) – Éloquent(e) – Inspirant(e) – Joyeux(se) – Drôle – Poétique – Expressif(ve) – Visionnaire – Artistique

🧭 Facettes de clarté et de sagesse

Des points d'ancrage quand tu cherches à mieux comprendre, à choisir avec discernement, à garder ton cap.

Juste – Confiant(e) – Intègre – Honnête – Sage – Structuré(e) – Méthodique – Stratège – Clair(e) – Lucide – Transparent(e) – Responsable – Vigilant(e) – Vrai(e) – Impartial(e)

🤝 Facettes de relation

Celles qui t'aident à être en lien, à offrir, à accueillir l'autre avec respect.

Sociable – À l'écoute – Empathique – Solidaire – Respectueux(se) – Généreux(se) – Fidèle – Loyal(e) – Reconnaissant(e) – Protecteur(trice) – Chaleureux(se) – Attentif(ve) – Soutenant(e) - Utile – Valorisant(e) – Encourageant(e)

🌈 Facettes de lumière et de beauté d'âme

Les qualités qui illuminent ton être et qui peuvent réchauffer un monde.

Aimant(e) – Rayonnant(e) – Souriant(e) – Authentique – Vrai(e) – Altruiste – Inspirant(e) – Stable – Riche intérieurement – Présent(e) – Témoin du vivant – Éveilleur(se)

Et maintenant...

Tu viens de parcourir 100 facettes de toi-même. Tu n'as pas à toutes les incarner à la fois. Il suffit parfois d'en choisir une seule… et de la laisser te guider aujourd'hui.

Si ce rappel t'a fait du bien, sache qu'il ne s'agit là que d'une petite parcelle de ce que tu peux t'offrir.

🌿 *La trousse de premiers soins émotionnels* est un outil doux, accessible, en 3 étapes, pour t'aider à accueillir ce qui se vit en toi avec plus de clarté et de bienveillance.

🤲La relation d'aide en rencontre individuelle

🌟Le Mastermind Safe Space

💌Je te tiens au courant des événements via mon infolettre

Au plaisir de te voir briller

Avec toute ma bienveillance,

Stéphanie

www.stephanielabelle.ca