

MANA ORA

Les 54 Lueurs – Jeu de cartes poignantes

par Sébastien Plique, praticien en hypnose



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Règles du jeu

1. Mélangez les 54 cartes.
2. Tirez une carte chaque matin, ou quand vous en ressentez le besoin.
3. Lisez la phrase à voix haute, laissez-la résonner 30 secondes.
4. Partagez-la à quelqu'un ou notez-la dans un carnet.
5. Le jeu n'a pas de gagnant, seulement des moments de présence.

Continuez à être vous-même. Vous êtes important. Ça va passer, pas vous. Continue, surtout quand c'est dur. Vous êtes belle bien plus qu'hier et bien moins que demain. Merci d'exister.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Respirez. Ce souffle est déjà une victoire.
Vous n'avez rien à prouver, seulement à
être là. La douceur commence en vous.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous avez le droit de ralentir. Le monde
peut attendre. Votre paix intérieure est
votre priorité sacrée.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Aujourd'hui, choisissez un petit pas plutôt
qu'un grand saut. La constance est plus
forte que la précipitation.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous n'êtes pas vos pensées difficiles.
Vous êtes celui qui les observe avec
bienveillance.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Dites oui à ce qui vous nourrit, non à ce
qui vous éteint. Votre énergie est
précieuse.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

L'imperfection est votre signature
humaine. Elle vous rend touchant et vrai.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous méritez le même amour que vous offrez aux autres. Commencez par vous.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Une émotion n'est pas un ordre. Laissez-la
passer comme une vague, vous êtes le
rivage.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Aujourd'hui, regardez-vous avec les yeux
d'un ami. Que voyez-vous de beau ?



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous pouvez recommencer, autant de fois
que nécessaire. Chaque instant est neuf.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Votre sensibilité n'est pas une faiblesse.
C'est votre boussole.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Demander de l'aide est un acte de
courage, pas d'abandon.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous n'avez pas à tout porter seul.
Déposez ce qui n'est pas à vous.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

La joie peut être simple : une lumière, un
sourire, un instant présent.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous avancez même quand vous ne le voyez pas. Faites confiance au chemin.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Posez une limite claire, c'est offrir une
relation plus saine.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous n'êtes pas en retard. Vous êtes à
votre rythme, et c'est parfait.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Accueillez vos larmes, elles lavent, elles
libèrent, elles disent vrai.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Choisissez la parole qui répare plutôt que celle qui blesse, d'abord envers vous.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Votre corps sait. Écoutez ses signaux doux
avant qu'ils ne crient.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous avez déjà traversé des tempêtes.
Vous êtes la preuve vivante de votre force.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Offrez-vous aujourd'hui 5 minutes de rien.
C'est là que tout se répare.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous n'avez pas à plaire à tout le monde
pour mériter l'amour.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Transformez l'autocritique en curiosité :
"Qu'est-ce que j'apprends ici ?"



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Laissez tomber le masque. Votre vrai
visage est aimable.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous semez aujourd'hui ce que vous
récolterez demain. Semez doux.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Dites merci à votre passé, il vous a conduit
ici, plus sage.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Votre valeur ne dépend d'aucune
performance. Elle est, tout simplement.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Osez le petit "non" qui protège votre
grand "oui".



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Marchez, respirez, regardez le ciel. Le
calme revient par le corps.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous êtes assez, ici et maintenant, sans
condition.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Accueillez l'imprévu comme un invité qui
a quelque chose à vous apprendre.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Parlez-vous comme à quelqu'un que vous aimez. Les mots créent des mondes.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous pouvez changer d'avis. C'est grandir,
pas trahir.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Célébrez un progrès minuscule. Les
grandes choses sont faites de petits riens.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous n'avez pas à comprendre tout de suite. Laissez mûrir.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Honorez vos besoins sans vous excuser
d'exister.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

La paix n'est pas l'absence de bruit, mais
la présence de vous-même.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Regardez en arrière avec gratitude, en
avant avec confiance.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous avez le droit de briller sans vous
diminuer.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Choisissez aujourd'hui une pensée amie.
Répétez-la doucement.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Votre histoire ne vous définit pas, elle
vous révèle.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Faites de la place au silence. Les réponses
y habitent.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous êtes digne de repos, même si tout
n'est pas fini.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Aimez vos failles, c'est par là que passe la
lumière.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Aujourd'hui, soyez votre propre allié, pas
votre juge.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous pouvez dire "je ne sais pas". C'est le
début de la sagesse.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Prenez soin de votre monde intérieur,
l'extérieur suivra.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous avez le droit de vous tromper et de
rester aimable.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Choisissez la lenteur consciente. Elle
guérit.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Votre cœur connaît le chemin. Laissez-le
vous guider un pas.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Vous n'êtes pas seul. Des mains invisibles
vous soutiennent.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés

Merci d'être là. Votre présence est un
cadeau pour le monde.



© Sébastien Plique – Tous droits réservés