

Yo! Soy la Reina

A propos de l'autrice et l'illustratrice

Accompagnante

Illustratrice & créatrice

de supports illustrés et d'objets précieux pour célébrer la
féminité, la maternité & l'enfance

Maman de deux enfants accompagnés en instruction en famille

Passionnée par l'humain et de connexion à notre nature sauvage,
je veux contribuer à ce que l'Être humain se réinsère dans le cycle de la
vie et prenne de nouveau sa place au sein de la Nature.

J'aime vivre l'inconfortable et la vulnérable authenticité, le lien à l'autre
et la connexion au vivant.

Ce carnet est entièrement conçu, réalisé par Isabelle Rousset.
La reproduction partielle ou entière sans l'accord de l'auteur est
interdite.

Tu es en vacances!!!

Peut-être que tu rentres de l'école où tu es allé chercher ton/tes enfant(s), que tu es encore toute remplie de ce brouhaha intérieure, cette charge mentale, cette folle énergie du rythme scolaire/travail/dodo...



Laisse-toi guider, et autorise-toi de prendre le temps de redescendre petit à petit. Ça prendra peut-être un certain temps, quelques heures, quelques jours ou semaines... mais cette descente est nécessaire et ce carnet est là pour t'y accompagner.

Écris ici :

Tout ce qui me viens à l'esprit, mes pensées qui passent par la tête, même les plus noires, les plus tordues. Cet espace est là pour moi, pour tout lâcher, en sécurité. Personne ne lira, ne jugera ou sera impacté par ce qui sera écrit ici.

Une méditation rien que pour toi:

Pour prendre le temps et l'espace nécessaire pour redescendre, changer de monde et d'univers, changer de rythme: laisse-toi aller.

Je t'invite à lire et enregistrer cette méditation pour l'écouter tranquillement à ton rythme. N'hésites pas à faire des pauses dans ta lecture et à lire lentement

Je t'invite à t'installer dans un endroit calme et ressourçant pour toi. Au pied d'un arbre, dans une pièce de ta maison...

Prends le temps de te mettre à l'aise. Ferme les yeux ou abaisse ton regard, si c'est ok pour toi.

Ramène ton attention vers ta respiration. Le souffle de la vie en toi.

Cette année riche en événements, avec son rythme soutenu, ses impératifs, ses déconvenues, t'a fait vivre un tempo qui n'était peut-être pas le tien. Cette petite pause est là pour en prendre conscience et te permettre de ra-len-tir...

Je t'invite à mesurer l'impact que cela a créé dans ton corps. Permet toi d'explorer les endroits où ce n'est pas confortable: dur, froid, agité, tendu, mal...

Prends ton temps. Et chaque réticence, chaque pas de recul est un indice qu'une partie de toi demande ton attention.

Je t'invite à t'arrêter et à la regarder comme une petite enfant qui aurait besoin d'un peu d'attention, de chaleur, de douceur pour continuer.

Que te dis t-elle? Observe tes pensées. Tu peux lui dire que tu la vois. Lui faire un signe: « Je te vois, je suis là, avec toi, je reste un moment... »

Je t'invite juste à écouter et accueillir ce qui est présent pour elle. Ces mots, ces gestes. Tu es la mère. Et cette enfant fait partie de ton intérieur.

Si c'est ok pour elle maintenant, je t'invite à poursuivre ton chemin d'exploration.

Si elle en a encore besoin et que tu en as toujours les moyens, offre lui encore ton écoute. Attentive. Accueillante.

Si tu sens que tu n'as pas les ressources pour faire cela, c'est OK. Le début de cette aventure est un va et vient vers la source du bien être. Pour se remplir à nouveau, afin de pouvoir donner.

Ce mouvement est infini. La source est là, elle t'attend. Et TU AS LE DROIT d'y revenir autant de fois que TU EN AS BESOIN.

Quand ce sera ok pour toi, je t'invite à présent à mettre devant toi, toutes ces parties que tu as rencontré aujourd'hui. A les remercier, une à une, d'être apparu, comme étant le témoin de TA VIE intérieur, et le témoin que tu es vivante. Si une de tes parts te fait encore signe, assure lui de revenir.

Je te propose de terminer ici, ton exploration. De revenir vers ta respiration.

Maintenant laisse ton attention revenir à son rythme vers la vie extérieure. Et quand ce sera le moment pour toi, ouvrir les yeux s'ils étaient fermés, et bouger ton corps.

Qu'as-tu ressenti lors de cette méditation?

Je prends cette espace et un temps pour écrire mes ressentis:

Écris ici

Ce qui n'a pas été pour moi, lors des dernières vacances. En prendre conscience est le début du chemin vers le changement:

Écris ici

Ce que je veux qu'il se passe, mes envies, mes projections. (même les plus folles!) Peut-être que ce ne sera pas ma réalité, mais oser les imaginer et les poser sur papier me permettra de me tourner vers les solutions pour atteindre mes envies:

Écris ici

Ce que les autres membres de ma famille veulent, leurs désirs, leur projections sur ces vacances. Je recueille leurs rêves, même les plus fous! Il s'agit d'une pratique d'accueil, de communication et d'échange. Ouvrir un dialogue pour ensuite aller vers ce qui est concrètement réalisable.