

UN GUIDE POUR REVENIR À TOI

Pourquoi je me sens perdue alors que je fais tout ce qu'il faut ?

Et si tu prenais le temps de comprendre
ton propre fonctionnement ?

*Quelques pistes pour faire de la place, écouter ce qui compte pour toi
et retrouver des repères qui te ressemblent.*

CÉLINE HERMET
Énergétique & Human Design

Et si tu t'étais un peu oubliée en chemin ?

Tu avances. Tu gères. Tu réponds présente. Tu penses aux autres, tu fais ce qu'il faut, tu essaies de prendre les bonnes décisions.

Et pourtant, au fond, quelque chose reste flou. Tu peux avoir l'impression de faire beaucoup sans savoir si tout cela te correspond vraiment.

Parfois, ce brouillard arrive à force de t'adapter : aux attentes, aux habitudes, à ce que l'on attend de toi... jusqu'à ne plus entendre clairement ce qui vient de toi.

Ce n'est pas forcément que tu ne sais pas qui tu es. C'est peut-être que tu as pris l'habitude de regarder partout autour de toi avant de t'écouter.

Tu n'as pas besoin de devenir quelqu'un d'autre pour avancer. Tu peux commencer par mieux comprendre comment tu fonctionnes.

Est-ce que tu te reconnais ?

Prends un instant pour voir si certaines de ces situations te parlent.

- Tu penses spontanément aux besoins des autres avant aux tiens.
- Tu sais t'adapter, parfois tellement bien que tu ne sais plus ce que tu préfères.
- Tu réfléchis longtemps avant de choisir, de peur de te tromper ou de décevoir.
- Tu peux être très présente pour les autres, puis ressentir le besoin de t'isoler et de souffler.
- Tu sens que quelque chose doit changer, sans réussir à nommer précisément quoi.
- Tu as parfois l'impression d'être "perdue", alors qu'en apparence tu continues à tout gérer.

Si tu te reconnais dans une ou plusieurs de ces phrases, accueille-le sans te juger. Ce sont des indices à explorer, pas des défauts à corriger.

Quelques questions pour éclaircir le brouillard

Tu n'as pas besoin de trouver les bonnes réponses. Écris simplement ce qui te vient, même si c'est encore flou.

1. Dans quelles situations est-ce que je me sens pleinement moi-même ?

.....

.....

2. Qu'est-ce que je fais surtout pour répondre aux attentes des autres ?

.....

.....

3. De quoi ai-je besoin en ce moment, que je repousse peut-être depuis longtemps ?

.....

.....

4. Qu'est-ce qui me donne de l'élan ? Qu'est-ce qui m'épuise ?

.....

.....

5. Si je m'autorisais à faire un choix qui me ressemble, lequel viendrait en premier ?

.....

Ton fonctionnement mérite d'être compris

On essaie souvent de trouver la bonne méthode, la bonne décision ou la bonne façon de faire. Mais avant de chercher à changer quoi que ce soit, il peut être précieux de comprendre ce qui est naturel pour toi.

- Comment prends-tu tes décisions ?
- Qu'est-ce qui nourrit ton énergie et qu'est-ce qui la disperse ?
- De quel espace as-tu besoin pour avancer à ton rythme ?
- Comment reconnais-tu qu'un choix te correspond ?

Il n'existe pas une seule manière juste de fonctionner. Ce qui convient à une personne ne sera pas forcément adapté à une autre.

L'objectif n'est pas de te définir une fois pour toutes. C'est de trouver des repères qui t'aident à mieux te comprendre, à faire des choix plus conscients et à prendre ta place sans te forcer à jouer un rôle.

Tu peux être attentive aux autres tout en tenant compte de toi. Tu peux aimer donner et avoir besoin de réciprocité. Tu peux avoir besoin de mouvement à certains moments, puis de calme à d'autres.

Le Human Design : une carte, pas une case

Le Human Design est un outil de connaissance de soi qui propose une lecture de ton fonctionnement à partir de ta date, de ton heure et de ton lieu de naissance.

Il explore notamment ta manière de mobiliser ton énergie, de prendre tes décisions et d'interagir avec ton environnement.

Je le vois comme une carte : elle peut t'aider à repérer des chemins, à mettre des mots sur certaines expériences et à tester ce qui te correspond. Mais une carte ne décide pas à ta place.

Tu restes la personne qui connaît le mieux ta vie. L'intérêt est de confronter ces pistes à ton expérience, de garder ce qui résonne et de te laisser la liberté d'expérimenter.

Comprendre ton fonctionnement ne signifie pas te limiter à une étiquette. Cela peut au contraire t'offrir un point d'appui pour avancer avec plus de clarté.

Un premier pas, dès aujourd'hui

Choisis une petite chose à faire différemment cette semaine. Pas une révolution. Juste un geste qui te rapproche de toi.

Par exemple :

- Avant de dire oui, prends un instant pour sentir si tu en as réellement envie.
- Réserve un moment dans ton agenda qui n'est destiné à personne d'autre.
- Observe ce qui te redonne de l'élan, sans chercher à le justifier.
- Quand tu hésites, demande-toi : « Est-ce que ce choix me ressemble, ou est-ce que j'essaie surtout de répondre à une attente ? »

Puis observe ce que cela change. Tu n'as pas besoin de tout comprendre aujourd'hui. La clarté peut commencer par une seule question honnête.

Et si tu commençais par t'écouter un peu plus ?

Tu n'as pas à démêler tout cela seule

Je suis Céline Hermet. J'accompagne les femmes qui sentent qu'elles se sont éloignées de leur propre fonctionnement et qui souhaitent retrouver des repères plus justes pour elles.

Dans mon accompagnement, je combine le Human Design, les soins énergétiques, le magnétisme, les massages énergétiques, les tirages de cartes et le temps d'échange. J'adapte ma boîte à outils à la personne que j'accueille et à ce qu'elle traverse.

Mon intention : t'aider à éclaircir ce qui se joue pour toi, à mieux comprendre ton fonctionnement et à avancer avec des repères qui te ressemblent.

ÉVEIL INTÉRIEUR

*Un accompagnement individuel de 2 mois pour mieux te comprendre
et revenir à ton fonctionnement naturel.*

Tu peux réserver un appel découverte pour me parler de ce que tu traverses et voir si cet accompagnement est adapté à tes besoins.

**Le lien pour réserver ton appel découverte se trouve dans l'e-mail qui
accompagne ce guide.**

CÉLINE HERMET · ÉNERGÉTIQUE & HUMAN DESIGN