

E X E R C I C E S

2026 - *Récupérer ta souveraineté*

EXISTER ET SE DONNER
LE DROIT D'ÊTRE

“



M A R I E M O N T I B E R T

MODE D'EMPLOI

1. La Réflexion (Le Miroir Du Passé)

La règle d'or : Quelle est la règle de discréption qu'on t'a imposée enfant et que tu respectes encore aujourd'hui par automatisme ? *Exemple : Ne pas parler d'argent, ne pas contredire un "expert", ne pas se mettre en avant, ne pas rire trop fort...)*

Comment utiliser ce livret ?

1. Lis d'abord chaque question, rituel ou exercice en entier pour en comprendre le sens.
2. Choisis un moment calme de la journée pour te poser dessus (matin ou soir).
3. Prends un stylo. Ne réfléchis pas trop.

La première réponse qui vient est souvent celle que ton corps crie en silence depuis des mois.



2. L'Action (L'exercice par l'image)

Le Regard Souverain : Place-toi devant un miroir, seule. Regarde ton reflet dans les yeux pendant 2 minutes sans détourner le regard. *À chaque fois que tu as envie de baisser les yeux, de sourire pour "adoucir" ton visage ou de te trouver un défaut, redresse la tête et soutiens ton regard.*

LE BUT DE CE TRAVAIL

Récupérer sa souveraineté est un muscle qui se travaille chaque jour. L'enfant bâillonnée a besoin de savoir que l'adulte que tu es aujourd'hui est capable de la protéger et de la faire briller.

PERCEPTION DE SOI-MÊME

NOTES ICI CE QUE TU RESENS, CE QUE TU PERÇOIS AU COURS DE CE PROCESSUS :

Réserver mon appel découverte (30 min offertes)

Pour transformer ces prises de conscience
en une puissance visible par l'image.

» ICI «

M A R I E M O N T I B E R T



Marie Montibert

Chemin de la colline 5, 1635 La Tour-De-Trême

www.mariemontibert.com - hello@mariemontibert.com - +41788622764

instagram : @mariemontibert

Ce document est une création originale. Toute reproduction, diffusion, modification ou vente est interdite sans autorisation écrite préalable. Document offert exclusivement à titre personnel, il ne peut être ni revendu ni utilisé à des fins commerciales.