

Action ou vérité?

Comment utiliser vos cartes d'inspiration

Chaque matin ou quand vous en ressentez le besoin, tirez une carte au hasard.

Les cartes ACTION vous proposent un geste concret à poser dans votre journée.

Les cartes VÉRITÉ vous offrent une réflexion à méditer.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Deux façons de les utiliser

1. Choisir les cartes de votre profil principal pour approfondir ce qui résonne particulièrement avec vous.
2. Vous laisser guider par toutes les cartes, sachant que nous ne sommes jamais uniquement un profil, mais un subtil mélange des 4 sensibilités.

Une carte d'un autre profil peut révéler une facette de vous qui demande attention aujourd'hui.

Laissez-vous surprendre par ce que la carte du jour a à vous dire !

Coup de Show

L'Authentique

VOS TALENTS & DÉFIS

Votre essence : L'Intelligence
Relationnelle Authentique

Vos sœurs d'esprit : Brené Brown, Jane
Eyre, Phoebe Buffay (Friends)

Vous refusez les faux-semblants. Votre radar détecte instantanément le manque de sincérité. Vous aspirez à être VUE et à VOIR les autres dans leur essence véritable.

Votre don : Vous inspirez naturellement la confiance par votre présence authentique. Vous créez des connexions profondes et durables. Votre sincérité donne permission aux autres d'enlever leurs masques.

Votre défi : Cette soif d'authenticité vous fait parfois vous sentir décalée dans un

monde de convenances. Vous percevez trop clairement les jeux sociaux. Vous portez parfois un masque pour "rentre dans le moule", mais cela vous vide.

Votre renaissance : L'exercice du miroir : vous accepter exactement comme vous êtes. Retirer progressivement les masques sociaux. Dire "non" aux rôles imposés. Exprimer vos ressentis sincères.

Votre mantra : "Je mérite d'être vue et appréciée exactement comme je suis."

Vous rayonnez quand : Vous assumez pleinement votre authenticité et choisissez les environnements où vous pouvez être vraie.

Coup de Show

L'Exploratrice

VOS TALENTS & DÉFIS

Votre essence : L'Intelligence Intuitive
Exceptionnelle

Vos sœurs d'esprit : Elizabeth Gilbert (Eat
Pray Love), Indiana Jones au féminin,
Cheryl Strayed (Wild)

*Vous sentez les possibilités avant qu'elles
soient évidentes. Votre intuition capte des
signaux subtils, des opportunités
cachées, des chemins non tracés. Vous
refusez la médiocrité et cherchez ce qui
fait VRAIMENT sens.*

Votre don : Vous percevez les tendances
futures avec précision. Vous voyez des
routes invisibles aux autres. Vous êtes
attirée par des domaines avant qu'ils
deviennent populaires. Votre radar intuitif
est exceptionnel.

Votre défi : Cette intelligence capte TROP
de possibilités. Votre cerveau explore
mille directions. Vous testez, cherchez,
commencez... mais vous engagez
rarement. Cette exploration sans fin
épuise et laisse un sentiment
d'inaccomplissement.

Votre renaissance : Filtrer votre richesse
intuitive. L'exercice des 3 vies révèle vos
valeurs. Le test des 48h énergie identifie
vos moteurs. Puis : CHOISIR une
direction. Pas parfaitement, pas
définitivement, mais choisir. Et tester
vraiment, pas juste rêver.

Votre mantra : "Ma voie se révèle en
marchant, pas en analysant."

Vous rayonnez quand : Votre exploration
devient action ciblée et vous transformez
vos intuitions en expériences concrètes.

Coup de Show

La Créatrice

VOS TALENTS & DÉFIS

Votre essence : L'Intelligence Créative
Systémique

Vos sœurs d'esprit : Frida Kahlo, Marie
Curie, Lorelai Gilmore (Gilmore Girls)

*Vous voyez des possibilités partout. Votre
cerveau génère constamment des idées,
des connexions, des solutions
innovantes. Vous percevez comment
améliorer, créer, transformer.*

Votre don : Vous connectez des éléments
apparemment sans rapport. Vous voyez
des liens créatifs invisibles aux autres.
Vous anticipez les besoins avant qu'ils
deviennent évidents.

Votre défi : Cette abondance créative
devient épuisante quand elle reste

dispersée. Vous commencez mille projets
mais en finissez peu. Votre mental capte
trop d'opportunités. Résultat : vous
explorez tout, n'aboutissez nulle part.

Votre renaissance : Identifier vos 2-3
priorités essentielles énergisantes. Créer
des créneaux de focus sacré. Finir avant
d'initier. Célébrer chaque
accomplissement.

Votre mantra : "L'imparfait terminé bat
toujours le parfait inachevé."

Vous rayonnez quand : Votre créativité
canalisée se transforme en réalisations
concrètes dont vous êtes fière.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

La Contemplative

VOS TALENTS & DÉFIS

Votre essence : L'Intelligence
Émotionnelle Profonde

Vos sœurs d'esprit : Virginia Woolf,
Amélie Poulain, Elizabeth Bennet (Orgueil
et Préjugés)

*Vous percevez les nuances que les autres
ratent. Votre sensibilité capte les non-dits,
les atmosphères, les vérités cachées. Les
gens se confient naturellement à vous
car ils sentent votre présence apaisante
et votre écoute profonde.*

Votre don : Cette "lenteur" est votre
sagesse. Vous mûrissez vos décisions
avec une profondeur qui évite bien des
erreurs. Vous privilégiez une relation
authentique à dix connexions
superficielles.

Votre défi : Votre sensibilité vous fait
parfois basculer en "mode protection",
créant cette sensation de déconnexion.
Vous percevez trop intensément les
émotions du monde, alors vous vous
mettez en veille.

Votre renaissance : Elle se fait en
douceur. Micro-ruptures dans vos
automatismes, questions profondes,
activités oubliées qui vous donnaient de
la joie. Votre élan vital se réveille
progressivement.

Votre mantra : "Je nourris ma curiosité
pour le monde en m'intéressant
authentiquement aux autres."

Vous rayonnez quand : Vous vous
autorisez à être pleinement présente,
sans chercher à accélérer votre rythme
naturel.

Coup de Show

Vérité

L'AUTHENTIQUE

Votre authenticité donne permission

Quand vous êtes vraie, vous créez un espace où les autres peuvent l'être aussi.

Dans un monde de faux-semblants, votre aspiration à la vérité est un acte de courage qui libère votre entourage.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Vérité

L'AUTHENTIQUE

*Être vraie fatigue moins
que jouer un rôle*

Le masque épuise. L'authenticité, même inconfortable au début, régénère.

Votre lumière n'a pas besoin d'être forcée,
elle se révèle quand vous cessez de la
cacher.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Vérité

L'AUTHENTIQUE

*10 relations vraies valent
mieux que 100 superficielles*

Votre petite tribu authentique vous nourrit
plus que mille connexions polies.

Vous n'êtes pas "trop intense", vous êtes
profonde. C'est différent. Et précieux.

Coup de Show

Action

L'AUTHENTIQUE

L'exercice du miroir

Ce matin, regardez-vous 2 minutes.
Dites-vous une vérité sur vous-même
(qualité, ressenti, aspiration).

Terminez par : "Je mérite d'être vue et
appréciée exactement comme je suis."

Coup de Show

Action

L'AUTHENTIQUE

Le "non" libérateur

Refusez aujourd'hui UNE sollicitation qui vous demanderait de jouer un rôle. Même petit.

Votre formule magique : "Merci de penser à moi, mais ce n'est pas dans mes priorités actuelles."

Coup de Show

Action

L'AUTHENTIQUE

Exprimer un ressenti simple

Aujourd'hui, partagez une observation personnelle authentique : "Je suis touchée", "Cela me fait réfléchir", "Je ressens...".

Sans filtre social.

Votre voix mérite d'être entendue.

Coup de Show

Vérité

L'EXPLORATRICE

Votre exploration révèle une exigence

Cette quête intense ? C'est votre refus de la médiocrité. Votre intelligence intuitive perçoit des possibilités avant qu'elles soient évidentes.

Ce n'est pas une faiblesse, c'est un radar exceptionnel.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Vérité

L'EXPLORATRICE

*Explorer infiniment ou
vivre vraiment*

À un moment, il faut choisir. Pas
parfaitement. Pas définitivement. Mais
choisir.

Votre voie se révèle en marchant, pas en
analysant depuis votre canapé.
Testez plus, pensez moins.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Vérité

L'EXPLORATRICE

***Vous n'êtes pas perdue,
vous cherchez***

Et chercher, c'est déjà avancer. Vos "je sens que..." sont des GPS intérieurs. Ne les intellectualisez pas. **Suivez-les.**

L'exploration avec guidance mène à la renaissance.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Action

L'EXPLORATRICE

L'exercice des 3 vies

Imaginez 3 vies complètement différentes que vous pourriez mener (sans limite d'argent, d'âge ou de contexte).

Décrivez-les en détail. Identifiez les 3 valeurs communes. **C'est votre boussole.**

Coup de Show

Action

L'EXPLORATRICE

Le test des 48h énergie

Pendant 2 jours, notez chaque activité et sa cote d'énergie (+3 booste / -3 vide). Notez aussi vos sensations corporelles.

Vos +2 et +3 contiennent les indices de votre raison d'être.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Action

L'EXPLORATRICE

La règle du "non merci"

Cette semaine, identifiez 3 sollicitations qui ne vous inspirent pas vraiment. Dites "Non merci" avec bienveillance mais fermeté.

Observez ce qui émerge naturellement dans cet espace créé.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Vérité

LA CONTEMPLATIVE

Votre lenteur est votre sagesse

Vous ne traînez pas. Vous digérez la profondeur que les autres ratent dans leur course.

Cette contemplation que vous vivez n'est pas une fin, c'est une gestation silencieuse qui prépare votre plus belle renaissance.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Vérité

LA CONTEMPLATIVE

Le claquement de doigts révélateur

Votre joie n'a pas disparu, elle hiberne. Les activités qui vous donnaient de l'énergie autrefois contiennent la clé de votre réveil.

Un simple souvenir peut rallumer la flamme.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Vérité

LA CONTEMPLATIVE

La curiosité pour les autres rallume la vôtre

En vous intéressant authentiquement au monde, vous vous reconnectez à votre propre flamme.

C'est un miroir : plus vous écoutez vraiment les autres, plus vous vous entendez vous-même.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Action

LA CONTEMPLATIVE

Micro-rupture sensorielle

Aujourd'hui, changez UN détail de votre routine matinale.

Prenez votre café ailleurs, asseyez-vous différemment, portez une couleur inhabituelle. Observez ce que cela réveille en vous.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Action

LA CONTEMPLATIVE

Le claquement de doigts magique

Imaginez que d'un claquement de doigts,
vous vous retrouvez dans une activité qui
vous procurait beaucoup de joie.

Laquelle apparaît ? Planifiez-la cette
semaine, même 30 minutes.

Coup de Show

Action

LA CONTEMPLATIVE

La question profonde du jour (sans prise de tête)

Posez une question authentique à quelqu'un aujourd'hui. Pas "Comment vas-tu ?" mais "Qu'est-ce qui te fait vibrer en ce moment ?"

Puis écoutez vraiment, sans préparer votre réponse.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Vérité

LA CRÉATRICE

Votre dispersion cache un don

Vous n'êtes pas "trop". Vous possédez une intelligence créative systémique exceptionnelle qui voit des connexions invisibles aux autres.

Le défi ? Canaliser cette richesse, pas la tuer.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Vérité

LA CRÉATRICE

*L'imparfait terminé bat
le parfait inachevé*

Toujours. Chaque création achevée
renforce votre identité de créatrice
accomplie.

Dix projets dans les tiroirs vous épuisent.
Un projet imparfait mais fini vous nourrit.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Vérité

LA CRÉATRICE

*Commencer est facile,
finir est courageux*

Vous avez le courage de l'exploration.
Maintenant, développez le courage de
l'accomplissement.

Votre signature créative émerge dans la
répétition, pas dans la dispersion.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Action

LA CRÉATRICE

L'audit des projets fantômes

Listez TOUS vos projets en cours (même mentaux). Classez-les : ESSENTIEL / UTILE / SUPERFLU.

Sélectionnez les 2-3 projets "essentiels" qui vous donnent le plus d'énergie.
Lâchez le reste.

Coup de Show

Action

LA CRÉATRICE

La technique du c'est assez bon"

Choisissez UN projet. Définissez "FINI" en 3 critères simples. Dès qu'ils sont remplis, c'est terminé.

Même imparfait. Surtout imparfait.
Puis célébrez.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

Action

LA CRÉATRICE

Les 3 créneaux sacrés

Bloquez 3 moments de 90 minutes cette semaine. Téléphone éteint, notifications off.

UN projet prioritaire par créneau. La créativité canalisée est infiniment plus puissante que la créativité dispersée.

Coup de Show

© isabeau-paape.com

La prochaine étape le bilan Renaissance

30 minutes offertes qui peuvent transformer votre trajectoire

Ces cartes vous ont donné les premiers outils pour amorcer votre renaissance.

Mais si vous ressentez l'appel d'une transformation plus profonde et personnalisée, je vous invite à réserver votre *Bilan Renaissance* de 30 min offert.



*Réservez
maintenant*

Scannez le QR ou cliquez ici

Agenda limité : 3 créneaux par semaine. Prochaine disponibilité sous 48-72h



Isabeau Paape

Coach certifiée ICF • Technicienne en hypnose

20+ femmes accompagnées dans leur renaissance