

Marion  
Guiset

# Mon journal de bord

« Je décide de créer les changements positifs  
dans ma vie »

# Bienvenue dans ton journal de bord

Ce journal est à toi, et pour toi.

Il est ton compagnon de route le long de notre traversée.  
C'est ton espace sacré.

Tu entres dans le voyage de la rencontre vers toi-même.

Tu pourras y noter tes avancées, tes apprentissages lors de nos séances ensemble, les outils de coaching pour une meilleure connaissance de toi-même, et des pages juste « pour respirer »...  
Un espace libre pour ton inspiration personnelle et ta créativité.

Au plaisir de travailler avec toi.

A bientôt,

*Marion*

*Coach et partenaire de ceux qui veulent  
aller de l'avant en toute confiance.*

[marion@marionguiset.com](mailto:marion@marionguiset.com)  
[www.marionguiset.com](http://www.marionguiset.com)

*« Dans vingt ans, tu seras plus déçu par les choses que tu  
n'as pas faites plutôt que par celles que tu as faites.*

*Alors jette-toi à l'eau.*

*Quitte ta zone de confort.*

*Navigue sur les courants qui te portent.*

*Explore. Rêve. Découvre. »*

**- Mark Twain**

# I - Nos séances

## 1. Mes objectifs pour notre travail ensemble

I \_\_\_\_\_ Note de satisfaction  10  10  10

II \_\_\_\_\_ Note de satisfaction  10  10  10

III \_\_\_\_\_ Note de satisfaction  10  10  10

(0 = peu satisfaisant, 10 = très satisfaisant)

Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Mes séances

### Séance 1

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_



### Séance 2

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_

### Séance 3

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Séance 4

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Séance 5

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Séance 6

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« Ce n'est pas le vent qui décide de votre destination, c'est l'orientation que vous donnez à votre voile. Le vent est pareil pour tous. » - **Jim Rohn**

## Séance 7

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Séance 8

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« Se donner à soi, pour offrir encore plus aux autres. »

## Séance 9

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Séance 10

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Séance 11

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Séance 12

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Séance 13

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Séance 14

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Séance 15

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_



## Séance 16

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_

## Séance 17

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_



## Séance 18

Thème de la séance : \_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

Mes défis pour la prochaine séance	Les résultats de mes défis
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Ce que j'ai appris sur moi : \_\_\_\_\_

Mes réussites : \_\_\_\_\_

... Je respire dans ce journal,  
je respire dans ma vie...

## II - Les outils de coaching pour mieux me connaître

### 1. Mes cinq valeurs fondamentales

**1** \_\_\_\_\_ Note  10  10  10

Sous-valeurs : 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

Je respecte ma valeur quand je ...

---

**2** \_\_\_\_\_ Note  10  10  10

Sous-valeurs : 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

Je respecte ma valeur quand je ...

---

**3** \_\_\_\_\_ Note  10  10  10

Sous-valeurs : 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

Je respecte ma valeur quand je ...

---

**4** \_\_\_\_\_ Note  10  10  10

Sous-valeurs : 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

Je respecte ma valeur quand je ...

---

**5** \_\_\_\_\_ Note  10  10  10

Sous-valeurs : 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_

Je respecte ma valeur quand je ...

---



« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais d'avoir un nouveau regard. » - Inspiré de Marcel Proust

## 2. Ma séance découverte

*J'imprime et j'agrafe ici ma séance découverte*

« Il y a dans chaque être humain, une force intérieure qui une fois libérée, peut faire de chaque vision, rêve ou désir, une réalité. » - Anthony Robbins

## 3. Mon capitaine intérieur • Son nom : \_\_\_\_\_

C'est ma plus grande force intérieure. Il est pleinement dans le présent, et recherche le meilleur pour moi-même. Il me considère avec gentillesse et m'aime de manière inconditionnelle. Il croit totalement en moi, en mon potentiel, mes capacités.

Ses attributs essentiels : La Sagesse, la Compassion, la Conviction, la Clarté et le Courage. Il est mon meilleur allié.

Son aspect physique : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ses forces et ses valeurs : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sa phrase fétiche, son mantra : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ce qu'il veut pour moi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son cadeau pour moi : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

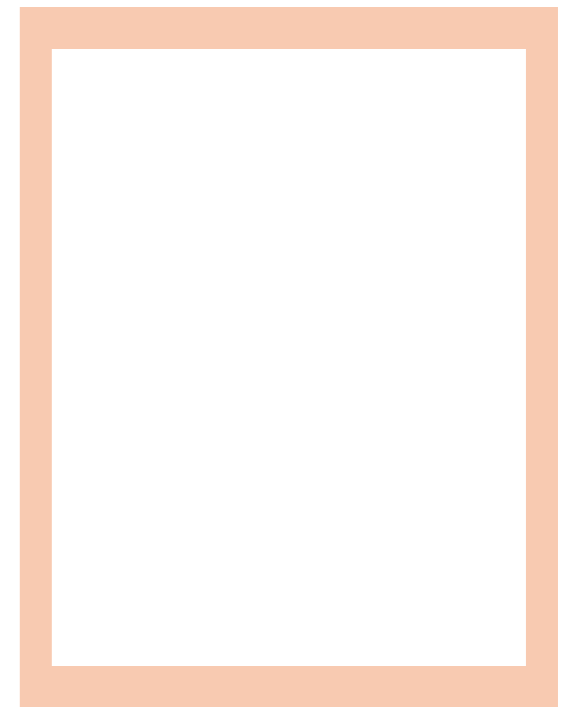
Je me connecte à sa sagesse et à sa force : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Notes : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 4. Mes allies

### Mon allié 1

Son aspect physique : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

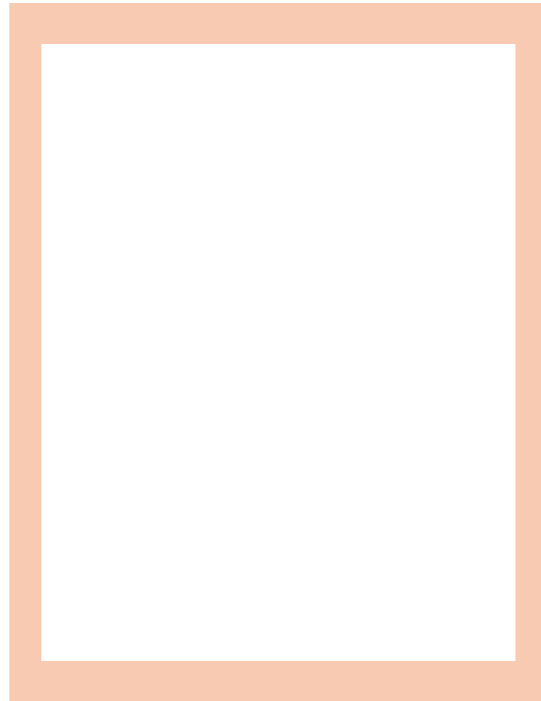
Sa phrase fétiche, son mantra, son conseil : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ses valeurs : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Je me connecte à lui : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un exemple de situation où il est intervenu : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son nom : \_\_\_\_\_



### Mon allié 2

Son aspect physique : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

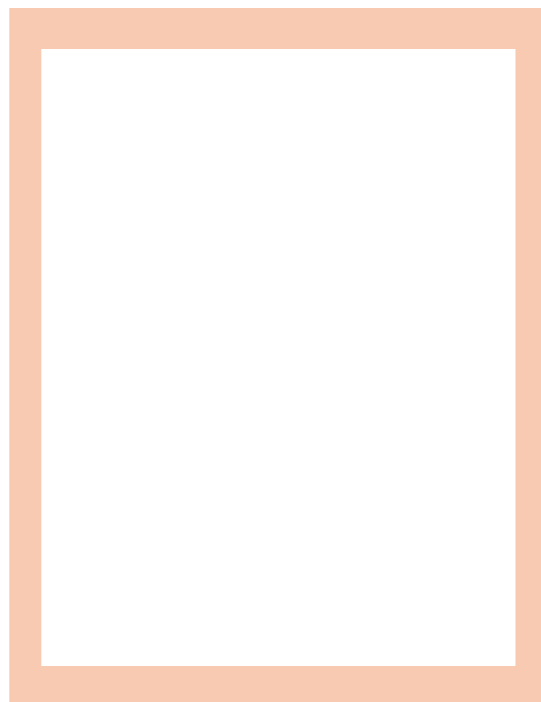
Sa phrase fétiche, son mantra, son conseil : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ses valeurs : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Je me connecte à lui : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un exemple de situation où il est intervenu : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son nom : \_\_\_\_\_



### Mon allié 3

Son aspect physique : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

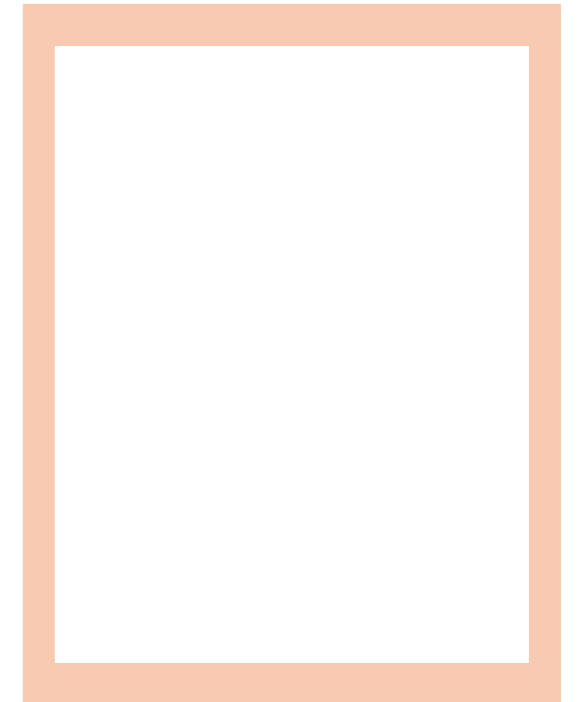
Sa phrase fétiche, son mantra, son conseil : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ses valeurs : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Je me connecte à lui : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un exemple de situation où il est intervenu : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son nom : \_\_\_\_\_



### Mon allié 4

Son aspect physique : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

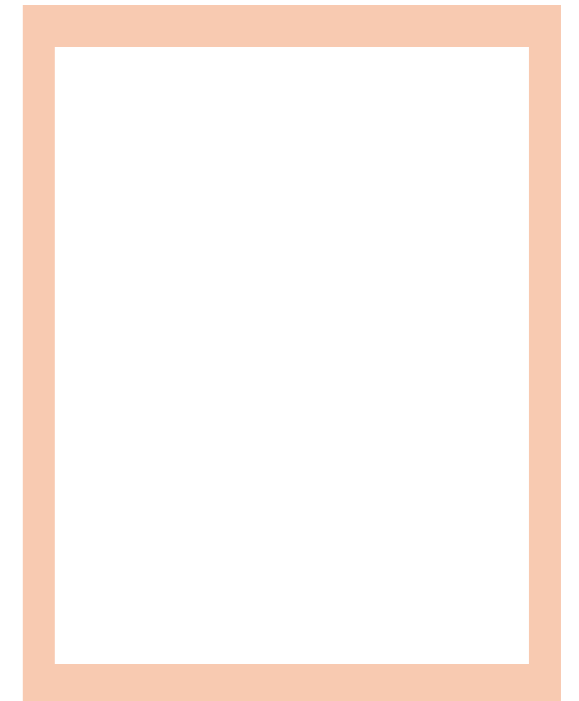
Sa phrase fétiche, son mantra, son conseil : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ses valeurs : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Je me connecte à lui : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un exemple de situation où il est intervenu : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son nom : \_\_\_\_\_



« Aujourd'hui, parle-toi comme si tu parlais à ton meilleur ami. Love yourself. »

## Mon allié 5

Son aspect physique : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

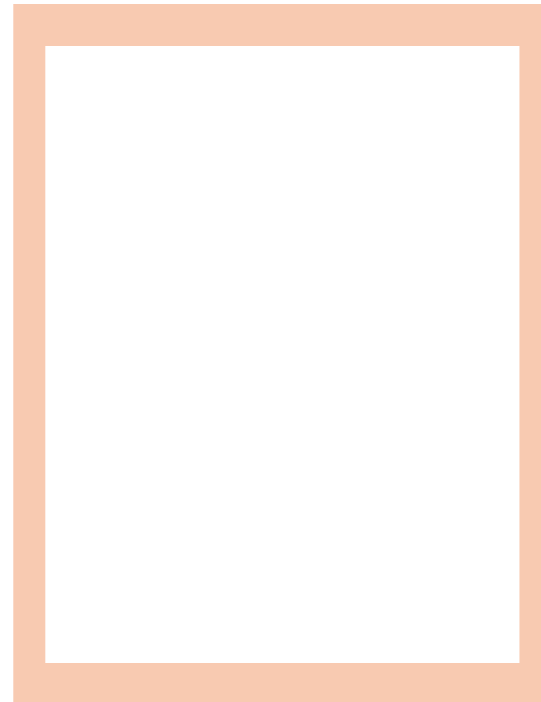
Sa phrase fétiche, son mantra, son conseil : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ses valeurs : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Je me connecte à lui : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un exemple de situation où il est intervenu : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son nom : \_\_\_\_\_



## Mon allié 6

Son aspect physique : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

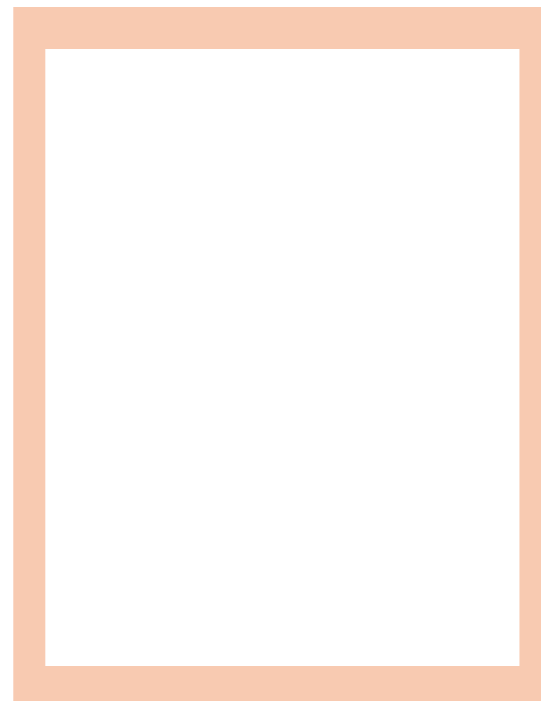
Sa phrase fétiche, son mantra, son conseil : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ses valeurs : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Je me connecte à lui : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un exemple de situation où il est intervenu : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son nom : \_\_\_\_\_



« C'est de toi dont tu as le plus besoin, de l'amour de soi, et non de la validation d'un autre sur ta propre valeur. Ôte le pouvoir de cet autre qui est tout aussi imparfait que toi. Reprend-le. »

## 5. Mes saboteurs

### Mon saboteur 1

Son aspect physique : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sa phrase fétiche, son faux-conseil : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son mensonge : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

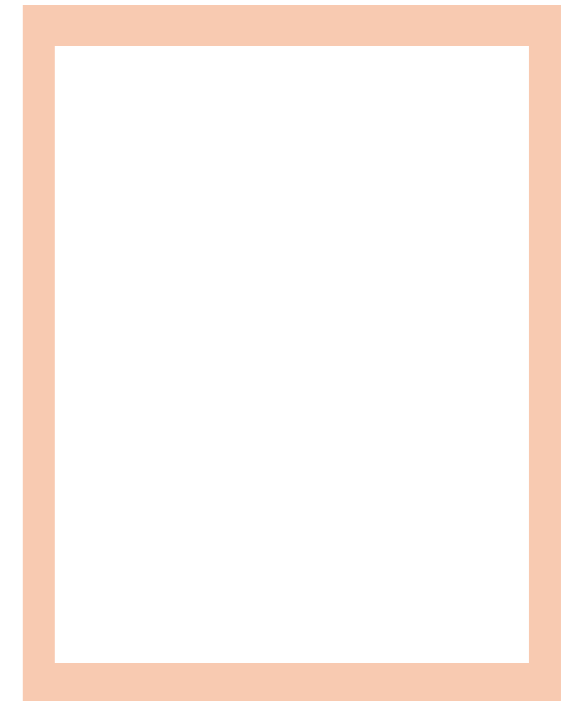
Comment je me sens : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ce qu'il ne m'apporte pas : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un exemple de situation où il adore intervenir : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Comment je déjoue son sabotage : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son nom : \_\_\_\_\_



### Mon saboteur 2

Son aspect physique : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sa phrase fétiche, son faux-conseil : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son mensonge : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

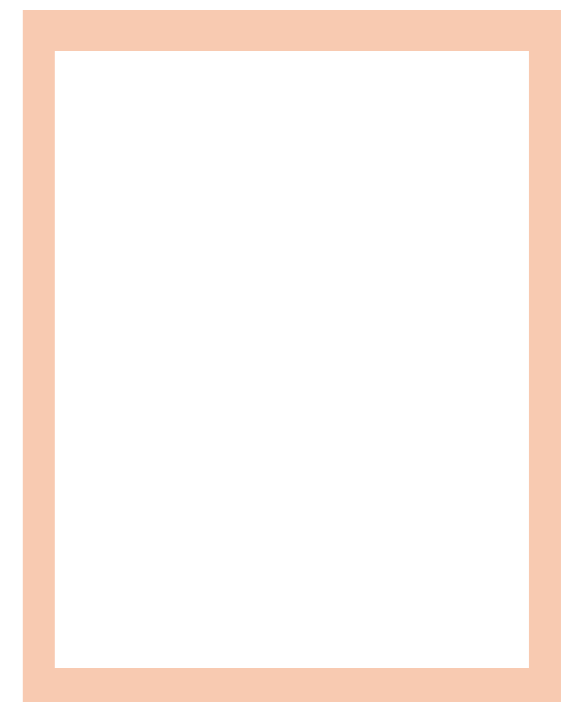
Comment je me sens : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ce qu'il ne m'apporte pas : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un exemple de situation où il adore intervenir : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Comment je déjoue son sabotage : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son nom : \_\_\_\_\_



« Sur ce quoi tu te focalises, prend encore plus de place dans ta vie. Alors, choisis les pensées qui te servent et te font du bien. »

### Mon saboteur 3

Son aspect physique : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sa phrase fétiche, son faux-conseil : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son mensonge : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

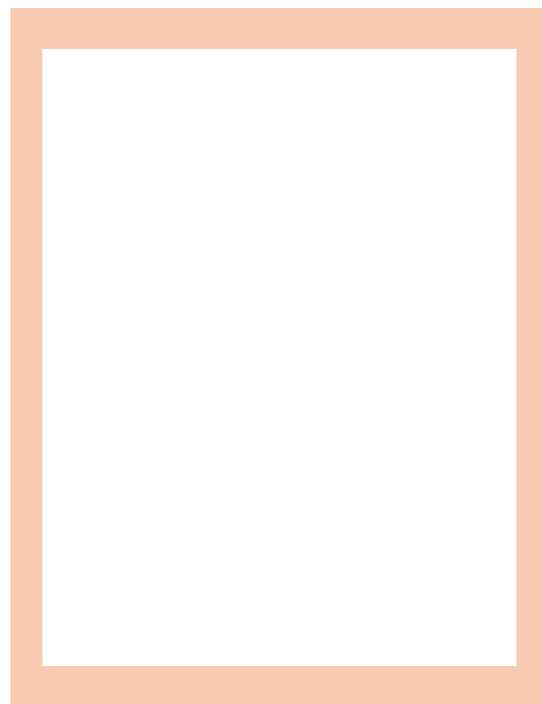
Comment je me sens : \_\_\_\_\_

Ce qu'il ne m'apporte pas : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un exemple de situation où il adore intervenir : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Comment je déjoue son sabotage : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son nom : \_\_\_\_\_



### Mon saboteur 4

Son aspect physique : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sa phrase fétiche, son faux-conseil : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son mensonge : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

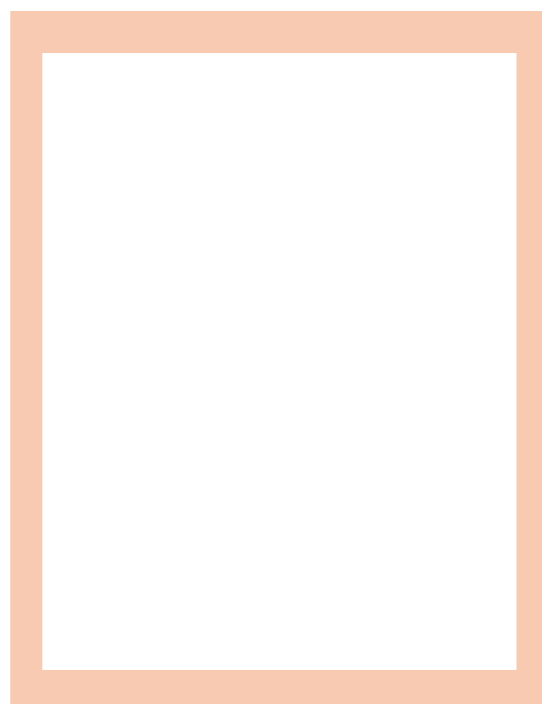
Comment je me sens : \_\_\_\_\_

Ce qu'il ne m'apporte pas : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un exemple de situation où il adore intervenir : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Comment je déjoue son sabotage : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son nom : \_\_\_\_\_



« Crois en toi, en ton intuition, en ta valeur précieuse. »

### Mon saboteur 5

Son aspect physique : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sa phrase fétiche, son faux-conseil : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son mensonge : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

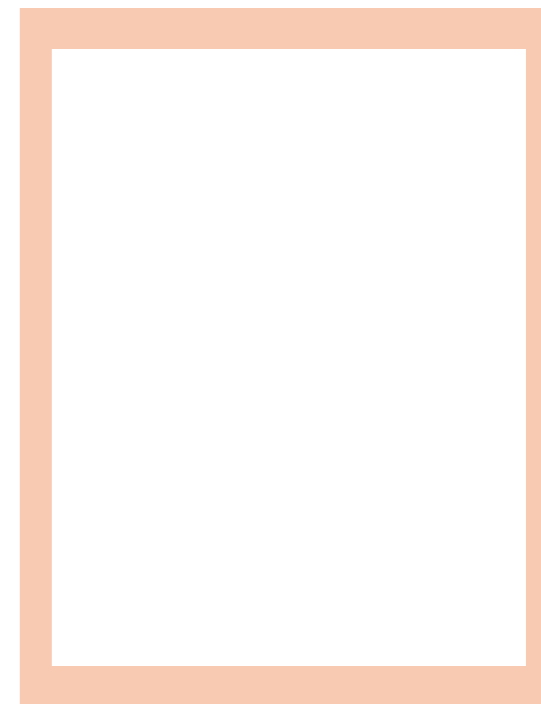
Comment je me sens : \_\_\_\_\_

Ce qu'il ne m'apporte pas : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un exemple de situation où il adore intervenir : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Comment je déjoue son sabotage : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son nom : \_\_\_\_\_



### Mon saboteur 6

Son aspect physique : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sa phrase fétiche, son faux-conseil : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son mensonge : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

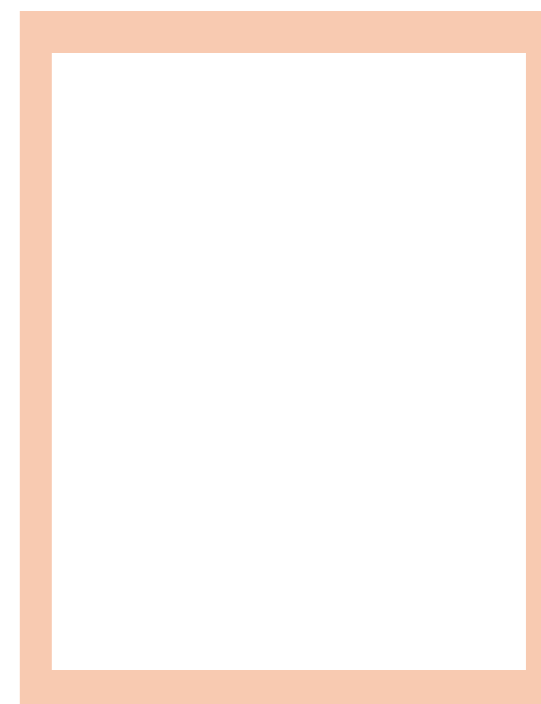
Comment je me sens : \_\_\_\_\_

Ce qu'il ne m'apporte pas : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Un exemple de situation où il adore intervenir : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Comment je déjoue son sabotage : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Son nom : \_\_\_\_\_



## 6. Le contrat entre mon corps et moi

*Mon corps, tu es mon partenaire de vie...*

**Je m'engage à**

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

**J'attends de toi**

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

Le \_\_\_\_\_ à \_\_\_\_\_

**Signature :**

## 7. Ma mission de vie

Ma mission de vie :

---

---

---

---

---

---

Les valeurs de ma mission de vie :

---

---

Comment mon capitaine voit ma mission de vie :

---

---

---

Mes notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

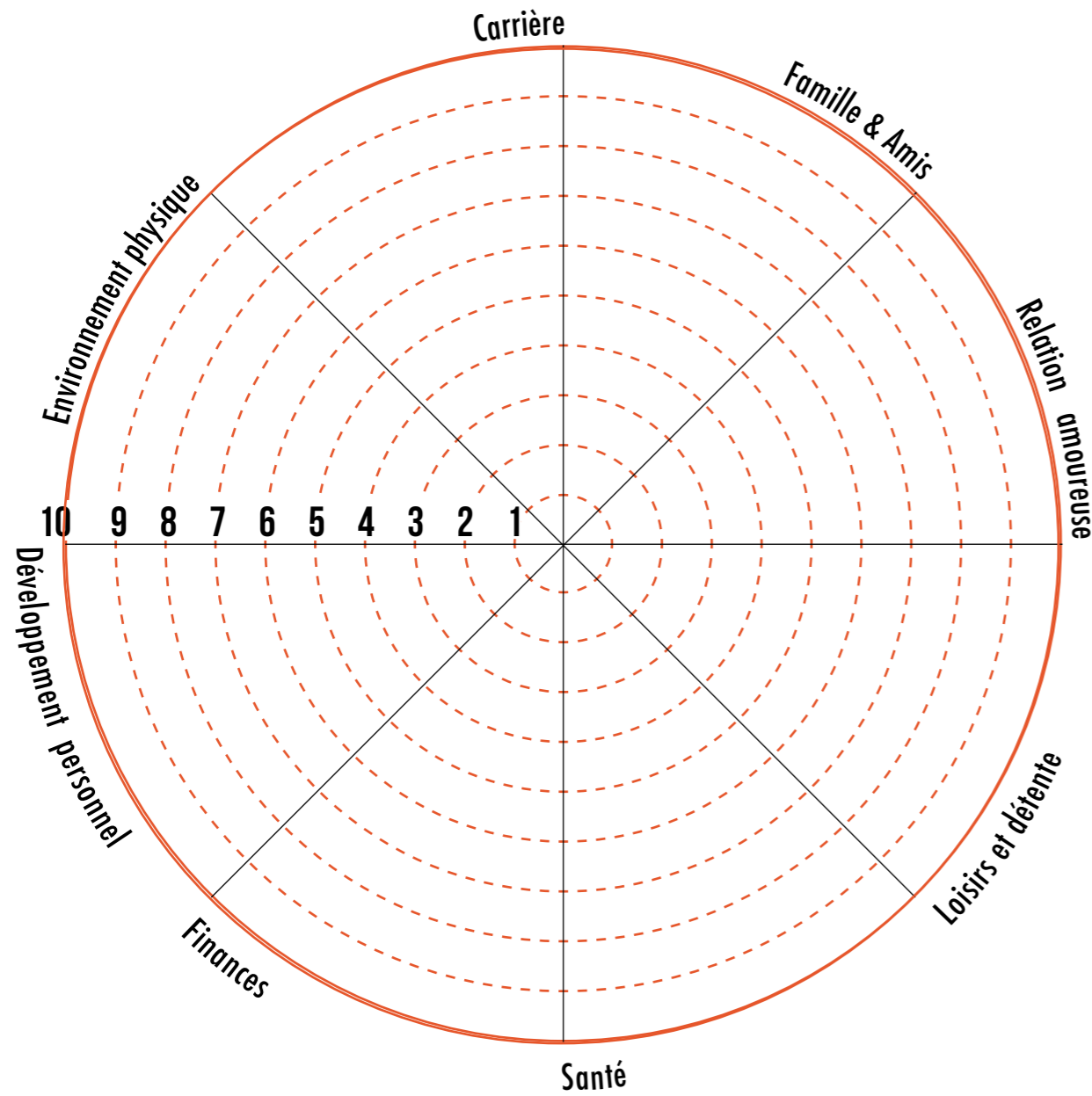
---

---

« La vie ne consiste pas à se trouver soi-même. Elle consiste à se créer soi-même. »  
- George Bernard Shaw

## 8. Ma vision

Ma roue de la vie...



« Ayez le courage de suivre votre cœur et votre intuition. L'un et l'autre savent ce que vous voulez réellement devenir. Le reste est secondaire. »  
- Steve Jobs

## 9. Ma séance recapitulative

*J'imprime et j'agrafe ici  
ma séance recapitulative*

*... Je respire dans ce journal,  
je respire dans ma vie...*

## III - Place à la célébration

Je suis devenue... (affirmation)

---

---

J'ai accompli :

**1** \_\_\_\_\_  
**2** \_\_\_\_\_  
**3** \_\_\_\_\_  
**4** \_\_\_\_\_  
**5** \_\_\_\_\_

J'ai appris :

**1** \_\_\_\_\_  
**2** \_\_\_\_\_  
**3** \_\_\_\_\_  
**4** \_\_\_\_\_  
**5** \_\_\_\_\_

Ma plus grande surprise et/ou découverte :

---

Les outils que je garde avec moi précieusement :

**1** \_\_\_\_\_  
**2** \_\_\_\_\_  
**3** \_\_\_\_\_

Ma citation ou ma phrase fétiche que je garde avec moi précieusement :

---

Comment je vais célébrer mes apprentissages, mes avancées et mes réussites :

---

---

---

Quels sont mes 3 plus gros objectifs que j'ai en ce moment :

**1** \_\_\_\_\_  
**2** \_\_\_\_\_  
**3** \_\_\_\_\_

Qu'est-ce que je vais mettre en place pour les atteindre ? Sois spécifique (moyen quantitatif & qualitatif) :

**1** \_\_\_\_\_  
**2** \_\_\_\_\_  
**3** \_\_\_\_\_

« La clé du bonheur n'est pas d'avoir plus, mais bien celle d'apprécier avant tout ce que nous avons déjà. »

Quels sont l'état d'esprit, les valeurs et les alliés que je choisis pour m'aider à les atteindre ?

État d'esprit :

---

---

Valeurs :

---

---

Alliés :

---

---

Notes :

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

... Je respire dans ce journal,  
je respire dans ma vie...



« Inspire. Expire. Respire. »

« Le silence me permet d'écouter ma petite voix intérieure. »

« Carpe Diem. Aujourd'hui, je décide de cueillir le jour et de me faire du bien. »

« Smile. Laugh. Be. »

*« Trouve du temps pour les choses qui te rendent heureux d'être en vie. »*

*« Fais-toi confiance. Crois en ta vision. Agis avec ton cœur. »*

*Bravo pour ton parcours, tes avancées et tes apprentissages  
le long du chemin.*

Voici un texte que j'affectionne et que je suis ravie de t'offrir comme un cadeau pour la suite de ton aventure de vie.

J'espère qu'il te guidera et t'inspirera à prendre le large et à prendre « ton » risque. Je te souhaite de continuer de briller de mille feux pour que notre monde soit encore plus rayonnant et vivant.

Prend soin de ta lumière unique et précieuse.

Le monde en a besoin !

A bientôt,

*Marion*



*« Notre peur la plus profonde  
n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur,*

*Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toutes limites.*

*C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus.*

*Nous nous posons la question...*

*Qui suis-je, moi, pour être brillant,  
radieux, talentueux et merveilleux ?*

*En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?*

*Vous êtes un enfant de la Vie, de Dieu.*

*Vous restreindre, vivre petit,  
ne rend pas service au monde.*

*L'illumination n'est pas de vous rétrécir  
pour éviter d'insécuriser les autres.*

*Nous sommes tous appelés à briller, comme les enfants le font. Nous sommes nés pour  
rendre manifeste*

*cette Lumière de Vie et d'Amour qui est en nous.*

*Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus,  
elle est en chacun de nous,*

*Et, au fur et à mesure que nous laissons briller notre propre lumière, nous donnons in-  
consciemment aux autres*

*la permission de faire de même.*

*En nous libérant de notre propre peur,  
notre puissance libère automatiquement les autres. »*

**- Inspiré de Marianne Williamson**

*... Je deviens ce changement que  
je veux voir dans le monde...*

[www.marionguiset.com](http://www.marionguiset.com)