



Facilitatrice
d'expression

SMART version RÊVE !

- Carnet d'exploration pour renouer avec ton rêve profond -

Proposé par
Corinne Spielewoy

2025



Une autre façon d'approcher tes rêves...

Parfois, un rêve nous frôle sans faire de bruit.

Pas un objectif clair. Pas un plan en cinq étapes.

Juste une sensation, un frémissement, un élan intérieur qui cherche sa place.

Et si tu lui ouvrais un peu d'espace... avec un clin d'œil créatif et joyeux ?

Je t'invite à découvrir une version revisitée (et un peu décalée) de la méthode SMART, souvent utilisée pour fixer des objectifs.

Mais ici, il ne s'agit pas de performance :

Il s'agit d'écouter ton rêve, celui qui t'appelle doucement, à sa manière, depuis l'intérieur.

La méthode SMART version RÊVE

Une invitation à reconnecter ton imaginaire et ton élan intérieur, à jouer !

Je t'offre un petit bout de mon rêve, posé simplement, sans fard.

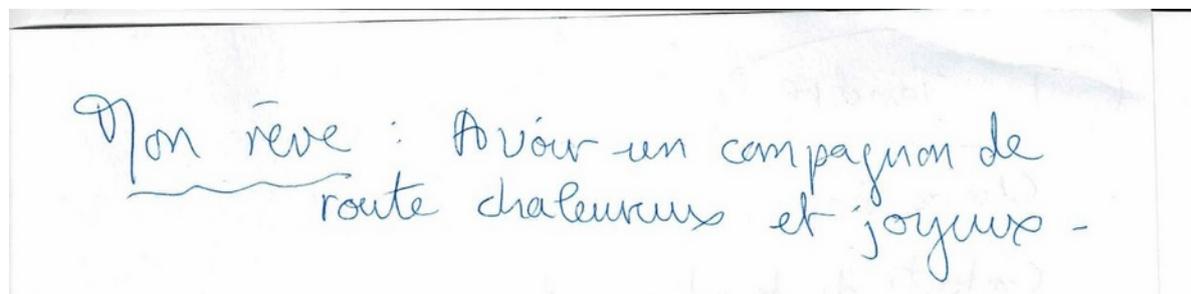
Pas un modèle, juste un élan.

Il n'a rien d'exceptionnel, et c'est justement le but :

te montrer qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise manière de rêver.

Juste la tienne, à accueillir comme elle vient.

Peut-être qu'il t'inspirera à poser le tien, tel qu'il est,
même flou, même fragile... mais profondément vivant.



À toi ! Quel est ton rêve (même flou)

.....

.....

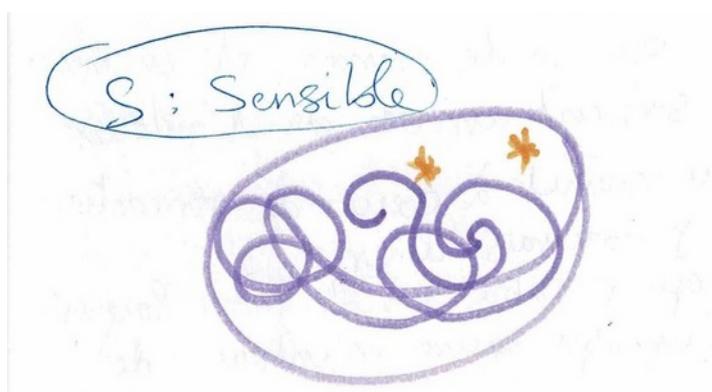
.....

S comme Sensible

Ton rêve te touche-t-il, même subtilement ?

Un frisson, une image, une sensation dans le corps...

À ressentir : dessine-le sans réfléchir. Pas besoin qu'il soit clair, juste vivant.



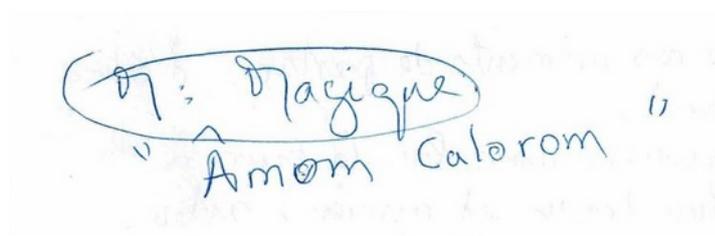
À toi ! (vas-y, personne ne le verra, sauf si tu le montres !)

M comme Magique

Y a-t-il quelque chose d'inexplicable, de lumineux ou d'étrange dans ce rêve ?

Une intuition, une vision intérieure, un petit "et si..."

À inventer : invente un mot ou une formule pour ton rêve. Pourquoi pas "Élanimbus" ou "Créavie" ?



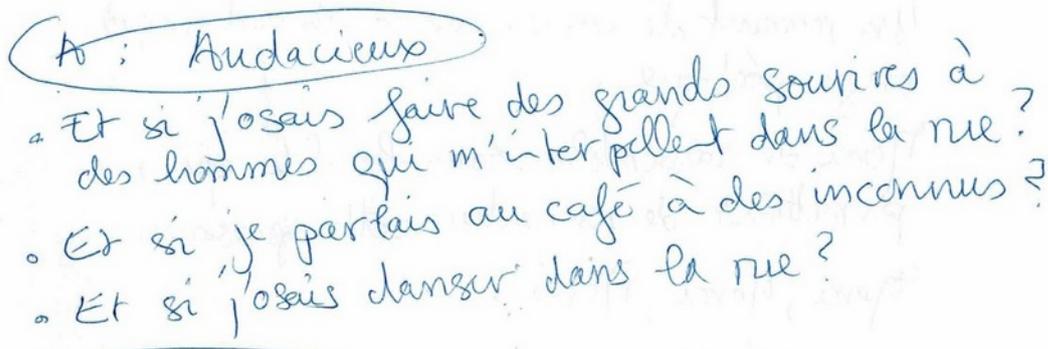
À toi ! Quelle est ta formule magique ?

A comme Audacieux

Sort-il un peu du cadre ? Te donne-t-il envie d'oser plus grand que d'habitude ?

À oser: écris 3 phrases commençant par "Et si j'osais... ?"

(Promis, tu n'es pas obligée de les réaliser. C'est juste pour rêver.)



A : Audacieux

- Et si j'osais faire des grands sourires à des hommes qui m'interpellent dans la rue ?
- Et si je parlais au café à des inconnus ?
- Et si j'osais danser dans la rue ?

À toi ! Que pourrais-tu oser ?

R comme Riche

En quoi ce rêve t'enrichit-il intérieurement ? Te met-il en joie, te reconnecte-t-il à qui tu es vraiment ?

À explorer : liste trois choses qu'il viendrait nourrir chez toi : créativité, lien, liberté, confiance...

R : Riche

- 1) Il viendrait nourrir mon besoin d'aimer -
- 2) " " " " " l'être aimé
- 3) " m'apporterait des moments de douceur -

À toi ! Qu'est-ce que ce rêve nourrit en toi ?

T comme Tendre

Et si tu pouvais juste l'écouter, sans lui demander d'être productif ?

Rien à réussir. Juste te relier à ce qui t'anime.

À écrire : écris-lui une courte lettre. Comme à un ami longtemps oublié.

T : Tendre

Chère Pèpe,

Contente de te retrouver !

Ça fait longtemps que je te connais, et en même temps, il m'est souvent arrivé de t'oublier !

J'ai aujourd'hui vraiment à cœur de rencontrer un homme que je saurais aimer.

Quelqu'un avec qui je vibre sur la même longueur d'onde. Quelqu'un qui saura m'entourer de sa tendresse.

Je me réjouis de ces moments de partages, d'échanges de rêves comment.

J'adorerais parcourir avec lui la France à la rencontre des plus beaux et anciens arbres.

Un moment de connexion à la nature, de magie poétique.

Merci de rassembler tous les fils qui me permettent de rencontrer cette personne.

Merci, Merci, Merci :

comme

le 17/4/25 -



Ta lettre :



Rejoins l'Élan-Vie!

Si tu sens que quelque chose en toi vibre à la lecture de ces lignes, alors je t'invite à faire un premier pas.

Une fois par mois, je propose une soirée gratuite appelée Capt'envie, une rencontre d'1h30 pour commencer à écouter cette voix intérieure et poser les premiers fils de ton rêve d'âme.

C'est un moment d'exploration, sans pression, pour sentir si cette approche résonne avec toi.

Clique ici pour t'inscrire : <https://ouvrirlespossibles.jemexprime.com/l-elan-vie/>*

Parce que vos rêves d'âme méritent d'être écoutés.

Cet article est né d'un tissage entre inspiration, exploration intérieure et intuition accompagnée.

Tu peux le partager ou t'en inspirer pour tes propres pratiques, à condition d'en mentionner la source et de le faire sous les mêmes conditions.

Merci de respecter l'âme du contenu et la main qui l'a écrit.

Texte protégé sous licence Creative Commons CC BY SA 4.0 – Attribution. Partage sous les mêmes conditions



Facilitatrice d'expression de soi et tisseuse de Rêve d'Âme

Je t'accompagne pour que tu puisses (re-)trouver les couleurs de ton âme et le mettre en œuvre dans ta vie ! Je t'invite à l'alignement et la cohérence pour être authentique avec ton essence.



Départ

Tu fais le premier pas : tu décides de te mettre en route, de faire le premier pas vers l'inconnu ... pour découvrir qui tu es et comment tu peux le vivre dans ton quotidien.

C'est ton point de départ !

Au bout du chemin (d'un chemin, celui que je te propose), tu es « Le monde », tu as la capacité de t'exprimer pleinement face à toi-même, aux autres, au monde !



Arrivée

CONTACT



+33 7 86 11 13 89



corinne@jemexprime.c