

SANDRINE CALMEL

LE VOYAGE REBELLE

À la découverte de soi

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :

<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
simply-crowd.com qui ont permis à ce livre
de voir le jour :

...

...

*Le vrai voyage de découverte ne consiste pas à chercher
de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.*

Marcel Proust

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 978-2-38441-744-5

Dépôt légal : septembre 2023

Sandrine Calmel

Sandrine Calmel est une femme aux multiples facettes, entrepreneuse, leadeuse, visionnaire, créatrice, inspiratrice et guérisseuse de l'âme, passionnée par le chocolat noir et les plaisirs de la vie. Elle a choisi de transcender la vie à travers une activité professionnelle ayant un impact positif sur le monde.

Sandrine est la fondatrice de l'Académie des Rebelles Sacrés et créatrice de la marque Rebelles Sacrés®, où elle s'engage pour un avenir meilleur. Elle est également une accompagnante en Féminin sacré, créatrice de programmes tels que Divine & Rebelle, ainsi qu'une mentore et coach en développement personnel et professionnel, avec des compétences en astrologie, en *Human Design* et en tarot et oracles.

Sandrine aide principalement les femmes entrepreneuses, à la fois spirituelles et ambitieuses, à s'aligner avec leur essence profonde, en renforçant leur pouvoir intérieur, leur conscience et leur développement personnel et professionnel. Elle utilise une variété d'outils tels que le coaching, les neurosciences, la psychologie positive, la PNL, l'EFT, des techniques de visualisation guidée, le Design humain, le tarot et les oracles, ainsi que son intuition et sa créativité.

Au-delà de son expérience professionnelle, Sandrine est une femme de 50 ans, mariée depuis près de 30 ans et mère de trois merveilleux garçons. Elle a également une riche expérience de vie, ayant travaillé comme travailleur social et ayant dirigé trois entreprises, avant de se consacrer à l'accompagnement des autres.

Pour Sandrine, les valeurs essentielles dans la vie et dans son travail sont la Quête de sens, l'Amour, la Liberté, l'Authenticité, l'Intégrité, la Créativité, l'Innovation et l'Intuition, et elle est animée par l'Amour, le Sens de la Vie, la Liberté, la Spiritualité et l'Intégrité.

En tant que stimulatrice d'innovation, Sandrine a un mode de fonctionnement principalement basé sur l'intuition et une prédisposition naturelle à comprendre l'histoire et la psychologie des individus. Elle utilise ses dons pour aider les autres à être sur leur chemin de vie, à se retrouver et à s'épanouir, avec une guidance intuitive.

Au-delà de son expérience professionnelle et personnelle, Sandrine se considère comme une doula, une sage-femme qui guide les pas de ses clients, les prépare à renaître et les accompagne dans leur transformation. Elle a à cœur de guider chacun vers la vie qu'il souhaite, de permettre à tous de s'épanouir pleinement et de trouver le sens de leur vie.

Sommaire

Mots de l'auteur	9
INTRODUCTION	11
PARTIE I. Les obstacles à la découverte de soi	13
1. Les peurs et les croyances limitantes	15
2. Comment identifier et surmonter ces obstacles	37
Conclusion Partie I	49
PARTIE II. Les outils pour la découverte de soi	51
3. La méditation et la pleine conscience	55
4. Les techniques de développement personnel	77
5. L'exploration de nos centres d'intérêt et passions	95
6. La connexion avec la nature et le monde	119
Conclusion Partie II	137
PARTIE III. Les différentes facettes de soi à explorer	141
7. L'exploration de ses émotions et de ses pensées	145
8. La découverte de ses valeurs et de ses croyances	167
9. L'exploration de ses talents et de ses compétences	189
10. La découverte de sa mission de vie	213
Conclusion Partie III	233
PARTIE IV	237
11. Intégrer ces découvertes dans sa vie quotidienne	239
12. Créer une vie alignée avec sa véritable nature	273
13. Faire face aux défis et aux obstacles	285
Conclusion Partie IV	305
CONCLUSION	307
RESSOURCES	309

Mots de l'auteur

Dans un monde où la conformité et l'adhésion aux normes sociales sont souvent valorisées, il est courant de se sentir perdu, désorienté et éloigné de sa véritable nature. Pourtant, au plus profond de chacun de nous, se trouve un potentiel extraordinaire et un désir ardent de vivre une vie authentique et épanouissante. C'est dans cette quête de vérité et d'authenticité que naît le concept des « Rebelles Sacrés ».

Les « Rebelles Sacrés » sont des individus courageux et résilients qui osent défier les attentes de la société pour embrasser leur propre chemin et se découvrir eux-mêmes. Ce livre a été conçu pour vous guider dans votre propre voyage de découverte de soi, en explorant les obstacles qui vous empêchent de vous connaître pleinement, les outils pour vous aider à vous épanouir, les différentes facettes de vous-même à explorer et les moyens d'intégrer ces découvertes dans votre vie quotidienne.

En tant que fondatrice de la marque et de l'académie des « Rebelles Sacrés », je suis passionnée par l'idée d'aider les autres à se reconnecter à leur véritable essence et à trouver leur propre voie vers l'épanouissement. Ce livre est le fruit de mon expérience personnelle, de mon travail avec des clients et de mes recherches approfondies dans le domaine du développement personnel et de la spiritualité.

À travers les pages de ce livre, vous découvrirez des histoires inspirantes, des exercices pratiques et des conseils précieux pour vous accompagner dans votre cheminement. Je vous encourage à aborder ce voyage avec un esprit ouvert et curieux, prêt à vous confronter à vos peurs, à surmonter

vos défis et à embrasser votre véritable potentiel en tant que Rebelle Sacré.

Alors, préparez-vous à vous lancer dans une aventure passionnante et transformatrice, à la découverte de vous-même et de votre place unique dans ce monde. Ensemble, nous explorerons les merveilles et les mystères de l'âme humaine, et nous apprendrons à vivre une vie authentique, épanouissante et en harmonie avec notre véritable nature.

J'espère que ce livre vous aidera à vous rapprocher de votre essence et à vous épanouir dans tous les aspects de votre vie.

Je vous souhaite une belle aventure de découverte de soi.
Avec tout mon Amour et ma Gratitude,
Sandrine.

Éveille la Femme Divine, Puissante et Rebelle en Toi !

INTRODUCTION

*Celui qui connaît les autres est sage.
Celui qui se connaît lui-même est éclairé.*

Lao Tseu

Il était une fois un homme qui cherchait désespérément la clé du bonheur. Il parcourut le monde entier, questionnant les sages et les ermites, explorant des terres inconnues et vivant des expériences extraordinaires. Un jour, fatigué et découragé, il décida de s'asseoir sous un arbre pour méditer. C'est là, dans le silence et la solitude, qu'il réalisa que la clé du bonheur n'était pas à l'extérieur de lui, mais bien à l'intérieur, dans la profondeur de son être.

Cette histoire illustre la quête universelle de découverte de soi et la sagesse qui découle de la connaissance de notre véritable nature. Dans ce livre, *Le voyage rebelle de la découverte de soi*, nous explorerons ensemble l'importance de ce cheminement et les moyens de réaliser cette quête personnelle.

La découverte de soi est essentielle pour vivre une vie authentique, épanouissante et en harmonie avec nos valeurs et nos aspirations profondes. En apprenant à nous connaître, nous sommes en mesure de comprendre nos besoins, nos désirs et nos motivations, et ainsi de faire des choix qui reflètent notre véritable nature. C'est également en nous confrontant à nos peurs, nos croyances limitantes et nos ombres intérieures que nous pouvons les surmonter et grandir en tant qu'individus.

Dans ce livre, nous aborderons la découverte de soi en quatre parties distinctes. Tout d'abord, nous explorerons les

obstacles qui nous empêchent de nous connaître réellement, tels que les peurs et les croyances limitantes, et nous verrons comment les identifier et les surmonter. Ensuite, nous nous pencherons sur les outils qui peuvent nous aider dans cette quête, tels que la méditation, la pleine conscience et les techniques de développement personnel.

La troisième partie du livre sera consacrée à l'exploration des différentes facettes de notre être, notamment nos émotions, nos pensées, nos valeurs, nos croyances, nos talents et nos compétences. Nous découvrirons également comment identifier notre mission de vie, qui peut nous guider et nous inspirer tout au long de notre parcours.

Enfin, dans la quatrième partie, nous verrons comment intégrer toutes ces découvertes dans notre vie quotidienne et créer une existence alignée avec notre véritable nature. Nous aborderons également les défis et les obstacles que nous pourrions rencontrer en cours de route, et comment les surmonter avec courage et résilience.

Préparez-vous à embarquer dans un voyage passionnant et transformateur, à la rencontre de vous-même et de votre véritable essence. Puissent les pages qui suivent vous inspirer, vous éclairer et vous accompagner sur le chemin de la découverte de soi, pour que vous puissiez, à votre tour, devenir un Rebelle Sacré épanoui et authentique.

PARTIE I

Les obstacles à la découverte de soi

Notre plus grande peur n'est pas d'être insuffisants, notre plus grande peur est d'être puissants au-delà de toute mesure.

Marianne Williamson

Dans notre quête de découverte de soi, le voyage le plus difficile est souvent celui qui nous conduit à affronter nos peurs et nos croyances limitantes. Ces barrières invisibles, enracinées dans notre esprit, nous empêchent de réaliser notre potentiel, de vivre une vie authentique et épanouissante. Elles nous retiennent, nous contraignent et, parfois, nous paralysent complètement. Pourtant, c'est en affrontant et en surmontant ces obstacles que nous sommes en mesure de grandir et de nous épanouir véritablement.

Dans la première partie de ce livre, nous allons explorer en profondeur les obstacles qui entravent notre parcours vers la découverte de soi. Nous examinerons les peurs et les croyances limitantes qui nous freinent, ainsi que leur impact sur notre vie quotidienne. Nous découvrirons également des exemples concrets de ces peurs et croyances, et verrons comment elles peuvent nous empêcher d'atteindre nos objectifs et de réaliser nos rêves.

Au fil des pages, vous découvrirez des stratégies et des outils pour identifier ces obstacles, les surmonter et vous libérer de leur emprise. Vous apprendrez également comment transformer ces peurs et croyances en forces, qui vous permettront de vous épanouir et de vous rapprocher de votre véritable nature.