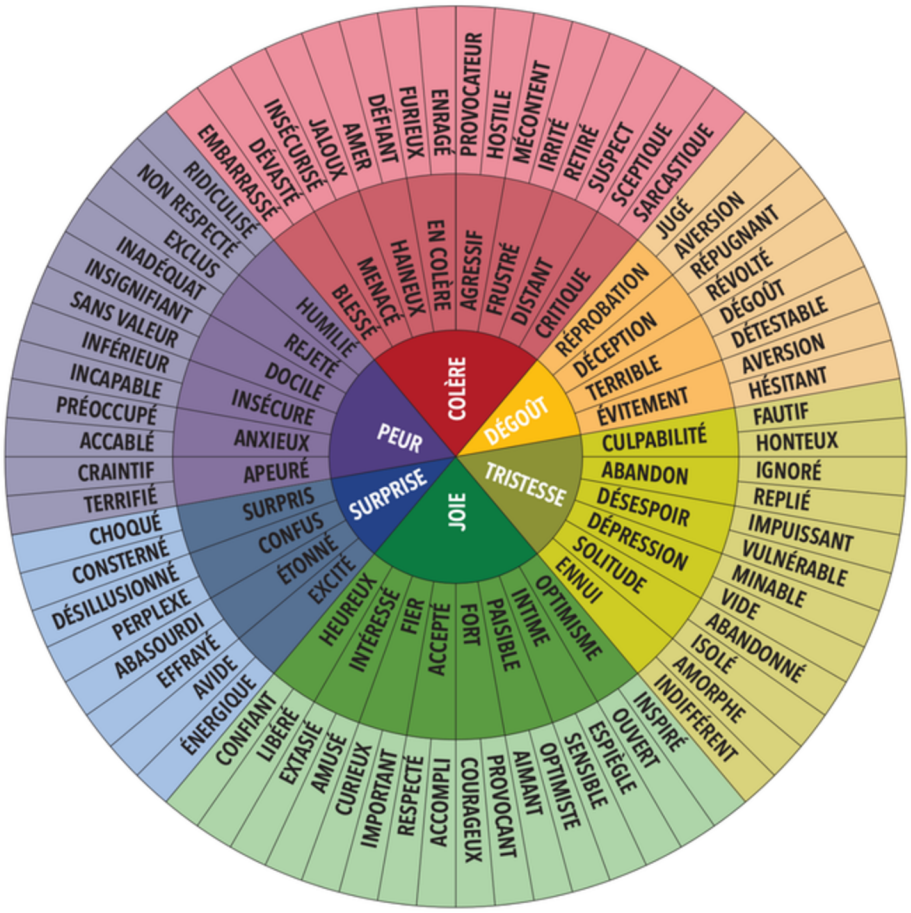
FACE MASTERS
SCULPT THE FUTURE



La mâchoire ne ment jamais

Ma mâchoire est-elle :
ouverte / souple / serrée / crispée / verrouillée ?

Si elle pouvait parler, elle dirait :

Qu'est-ce que je n'ai pas dit ?
Qu'est-ce que j'ai retenu pour éviter un conflit, un rejet, une perte ?

Les émotions stockées dans mon visage

Quelle émotion revient le plus souvent dans mon quotidien en ce moment ?

(colère / tristesse / pression / peur / contrôle / autre...)

Où est-ce que je la sens dans mon visage ?

Quand est-ce que j'ai commencé à me contracter comme ça ?

Mon masque inconscient

Quel "visage" je montre au monde la plupart du temps ?

(ex : forte / souriante / neutre / parfaite / détachée...)

Qu'est-ce que ce masque me permet d'éviter de ressentir ?

Et qu'est-ce qu'il m'empêche de vivre pleinement ?

Si j'arrête de contrôler mon visage...

qu'est-ce qui a peur de sortir ?

Quelle vérité cherche à émerger à travers mon corps ?

Réinitialisation (identité élevée)

Je choisis maintenant de relâcher ce qui n'a plus besoin d'être retenu.

Mon visage peut être un espace de circulation, pas de rétention.

Je n'ai rien à prouver.
Je n'ai rien à cacher.
Je peux être vue sans me contracter.

Micro-action d'intégration

Aujourd'hui, je m'engage à :

- relâcher consciemment ma mâchoire _ fois dans la journée
- respirer profondément dans mon visage pendant _ minutes
- dire une vérité que je retiens depuis trop longtemps