



L'outils

STOP - WAIT - GO

1. STOP → le Body Scan

2. WAIT → Ma vision, attendre.

3. GO : Quand : Mon émotion est revenue au neutre , mon corps est clair , mon énergie est stable = GO
= je prends la décision alignée

Comment utiliser STOP – WAIT –GO

En fonction de ton autorité la manière d'utilisé outils change un peu mais le principe reste le même.

Autorité Émotionnelle

02

STOP : je fais le body scan de mes émotions. Dans quelle émotion je suis ? Est-ce que je suis en haut, en bas, stressé excité, triste, joyeux ? Je regarde juste où j'en suis.

WAIT : j'écoute cette émotion me dire que je dois envoyer un message pour dire que je prends ma décision dans quelques jours. Jamais de date. J'attends que l'émotion redescende. Je ne cherche pas une meilleure offre, mais il peut y en avoir, et dans ce cas le processus recommence.

GO : quand je suis revenu au neutre, que rien n'est flou, que je peux relire le message et sentir si c'est juste pour moi, si cette demande va dans la bonne direction de ma vision à long terme. 04

Si je suis **GM** je garde le cap sur un seul projet.
Si c'est aligné à mes valeurs et ma vision → c'est un oui.

L'autorité sacrale :

STOP : je fais un body scan (une vidéo dans les bonus t'attend) du corps physique, pas émotionnel.

WAIT : je dis "demain" même si j'ai pris la décision déjà dans mon corps. J'ai le droit de ne pas dire oui tout de suite. De plus, je ne me mets pas de pression si je découvre derrière qu'il y a quelque chose qui cloche, et cela me permet d'aller voir ma vision : est-ce que cette demande, cette décision qu'on me demande de prendre, est dans la bonne direction pour moi et ma vision ?

Si ce n'est pas la bonne direction, c'est non. Mais avec la pratique, tu connaîtras ta vision sur 3 ans sur le bout des doigts.

08

GO : c'est quand toutes ces cases sont cochées :
J'ai écouté mon corps, le body scan du STOP : pas de doute ni d'hésitation, c'est en bonne voie.

Un doute, une mince hésitation → tu passes directement au STOP – WAIT – NOT que tu verras plus loin.

J'ai attendu, je suis toujours dans la joie et sans hésitation ni doute.

Autorité auto projeter du cœur

STOP : je parle à voix haute. Je dis ⁰³ ce que je ressens, ce que je pense, ce que je veux. Je m'écoute parler.

WAIT : je laisse mes mots sortir sans pression. Je peux en parler à quelqu'un de confiance juste pour m'entendre. Je regarde si ce que je dis sonne juste pour moi.

GO : quand ce que je dis me fait du bien, quand mes mots me montrent la direction, quand je sens que ça va dans ma vision.

Si mes mots sonnent faux → STOP WAIT NOT.

⁰⁴
Si mes mots sonnent juste → c'est un oui.

L'autorité environnemental

⁰⁶
STOP : je regarde où je suis. Est-ce que l'environnement me soutient ? Est-ce que je me sens bien dans cet endroit ? Je fais un body scan mental.

WAIT : je change d'environnement si besoin. Je parle avec des personnes de confiance pour clarifier mes pensées. Je ne décide pas dans un endroit qui me stresse.

GO : quand mon mental est clair dans le bon environnement.

Si je suis confuse → STOP WAIT NOT.

⁰⁸
Si tout devient limpide dans le bon lieu → c'est un oui.

Autorité Splénique (l'instinct) 02

STOP : je fais un body scan rapide. Je regarde si mon corps me parle, si j'ai une sensation claire, un petit "oui" instinctif ou un petit "non" instinctif. Pas les émotions, juste le corps.

WAIT : j'attends que le stress tombe. Je ne réponds pas dans la panique. Je laisse mon instinct revenir tout seul, calmement, sans pression extérieure.

GO : quand mon instinct est clair, simple, direct.
Si j'ai un doute, une hésitation, ou si je ne sens plus rien → STOP WAIT NOT.

Si mon instinct reste le même après un petit temps → c'est un oui.

L'autorité Manifester du coeur

STOP : je fais un body scan du cœur. Est-ce que j'ai vraiment envie ? Est-ce que j'ai l'énergie ? Est-ce que ça me donne de la force ou est-ce que ça me vide ?

WAIT : je laisse tomber la pression extérieure. Je regarde si mon envie reste là quand je ne suis plus influencée par les autres. Je peux dire "je te dis demain".

GO : quand mon cœur dit oui sans forcer, sans me sacrifier, sans culpabilité.

Si mon envie disparaît → c'est non.

Si mon envie reste stable → c'est un oui.

Autorité Lunaire (Réflecteur)

STOP : je regarde comment je me sens aujourd'hui. Je fais un body scan de mon énergie du moment. Je ne me juge pas.

WAIT : j'attends plusieurs jours, parfois jusqu'à 28. Je laisse passer les cycles. Je ne me mets pas de pression. Je regarde comment je change selon les jours et les environnements.

GO : quand tout devient clair, stable, évident.

Si c'est flou → STOP WAIT NOT.

Si après plusieurs jours la réponse reste la même → c'est un oui.

04

out droit rese© 2026 – Tous droits réservés. Toute reproduction, représentation, modification, adaptation, distribution ou utilisation, totale ou partielle, du contenu est strictement interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteur
@copywriting

08

ASTUCES :

Pour les Générateurs sacré, le Wait n'est parfois là que pour supprimer la pression des questions demandées dans l'immédiat, pression qui n'est jamais bonne même pour une autorité sacrée. Il est donc possible que tu n'aies pas besoin d'attendre, c'est ok.

Pour les Générateurs-Manifesteurs avec autorité sacrée, même chose : le Wait ne sert qu'à supprimer la pression ou le stress. J'attends même si, en soi, j'ai déjà pris la décision. Rien ne m'empêche de faire patienter mon interlocuteur, j'ai plus de chances d'avoir une meilleure décision.

Pour les GM et générateur avec autorité émotionnelle, le Wait n'est pas une option car il fait revenir à une émotion neutre. Tu l'auras vu dans la partie Human Design, donc je ne vais pas revenir là-dessus.

Tu vas vite, mais ton énergie répond quand même. STOP – WAIT – GO t'aide à ne pas foncer dans une direction qui n'est pas la tienne.

Pour le Manifesteur, le Wait est important pour les mêmes raisons. Si tu as une autorité autre que sacrée et émotionnelle, c'est très important d'écouter son corps et son cœur parfois.

Tu agis vite et tu peux décider trop tôt. STOP – WAIT – GO t'aide à ne pas te laisser pousser par la colère ou la pression.

Pour le Projecteur : le temps n'est pas un luxe non plus. Au-delà du fait que ça peut apporter de meilleures décisions, ce n'est pas négligeable.

Ton énergie n'est pas faite pour décider dans la précipitation. STOP – WAIT – GO t'aide à sentir si l'invitation est bonne pour toi.

Pour les Réflecteurs, il faut beaucoup de temps et le Wait va pouvoir t'aider à ne pas te mettre de la pression dans ta décision (dans 28 jours).

Ton énergie change selon les jours. STOP – WAIT – GO t'aide à ne pas te mettre la pression et à attendre la clarté.