



AMOUR - CONNEXION - ÉVOLUTION

SEMAINE 2

EXPÉRIMENTER – INTÉGRER

QUELLE PRISE DE CONSCIENCE AS-TU FAITE LA SEMAINE DERNIÈRE ?

(Une introspection ? Les valeurs ? Les besoins ? Les traits de caractère ? Les émotions ?
Les qualités ? Les défauts ? Les peurs ? Les 9 sens ? Les archétypes ? Souvenir du passé ?
Les questions existentielles dans les sphères de ta vie ?)

QUELLE EST L'INTENTION QUE TU DÉSIRES MANIFESTER CETTE SEMAINE ?

RECONNAÎTRE ET METTRE UN MOT SUR UNE ÉMOTION

Quel est le mot que tu revis en boucle et qui active une réaction émotionnelle ?
(Mauvaise émotion)

GESTION DES ÉMOTIONS ET MATURITÉ ÉMOTIONNELLE

Quels trucs as-tu trouvés pour mieux gérer tes émotions impulsives ?

5 BLESSURES DE L'ÂME

Quelle est ou quelles sont tes blessures de l'âme ?

- **Le rejet** : la blessure du rejet se produit lorsque nous sommes rejetés, abandonnés ou écartés par quelqu'un que nous aimons ou qui nous est important.
- **L'abandon** : la blessure de l'abandon se produit lorsque nous sommes abandonnés, laissés seuls ou délaissés par quelqu'un que nous aimons ou qui nous est important.
- **L'humiliation** : la blessure de l'humiliation se produit lorsque nous sommes traités de manière humiliante, dégradante ou dévalorisante par quelqu'un.
- **La trahison** : la blessure de la trahison se produit lorsque nous sommes trahis, déçus ou blessés par la confiance que nous avons placée dans quelqu'un.
- **L'injustice** : la blessure de l'injustice se produit lorsque nous sommes victimes d'une injustice, d'une inégalité ou d'une oppression.

Blessure(s) :

Quel est ton travail, ton métier ?

TRIANGLE DE KARPMAN (VICTIME – BOURREAU – SAUVEUR)

Dans le triangle de Karpman, où te situes-tu ? (Encercle)

- **Victime**
- **Bourreau**
- **Sauveur**

Quelle situation te laisse croire ceci ?

LE CHASSEUR ET LE FUYANT

Dans les sphères de ta vie, es-tu le chasseur ou le fuyant ?

Exemple :

ANXIÉTÉ, STRESS, DÉPRESSION, LÂCHER-PRISE

En connais-tu la source ?

Quel truc te permet de vivre le lâcher-prise ?

LES INCOMPRIS : EMPATHES, HYPERSENSIBLES ET SURDOUÉS

Te considères-tu comme un(e) empathé ? Un(e) hypersensible ?

Un(e) surdoué(e) ?

Exemple :

TA BONNE ACTION CRÉATIVE ET INSPIRANTE DE LA SEMAINE 2

Quelle est-elle ?

Qu'en retires-tu de cette expérience ?