

Jour 4 *Les peurs qui me paralysent*

Jeudi 23 septembre 2021

En répondant aux besoins des autres, nous finissons par avoir des besoins qui sont insatisfaits. Trop souvent, par peur, nous n'osons pas s'accorder assez d'importance pour répondre à nos propres besoins. Êtes-vous conscients de ces peurs qui vous habitent? Se permettre d'être entendu dans ces peurs est l'une des étapes cruciales dans la capacité d'être entendu dans ses besoins et bien évidemment d'arriver à se choisir.

Je vous invite à midi, heure du Québec (18h Paris) pour ce quatrième direct. Surveillez vos courriels pour plus de détails et récupérez votre accès pour le direct du jour. Si vous ne pouvez pas être présents, alors pas de souci, vous aurez accès au live du jour pour une durée de 24h.

Je veux t'entendre, rends-toi sur la communauté Facebook pour venir partager tes réflexions par rapport à la thématique du jour. Tu trouveras le lien de la publication dans le courriel que je t'ai envoyé aujourd'hui.



EXERCICE Jour4

Les peurs qui me paralysent

Par rapport à vous, à vos amitiés, à votre couple, à votre famille et à votre relation à l'argent, les peurs qui vous habitent. Dans la page suivante nous avons inclus une liste pour vous aider à nommer vos peurs de façon claire et précise. Par la suite, notez de 1 à 10, si cette peur vous paralyse (10) ou ne vous empêche pas de vous choisir (1).

Par rapport à moi :

Lorsque vient le temps de me choisir, j'ai peur...

Ex. : d'être jugé

Je me sens libre de me choisir	Je me sens paralysé
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dans mes amitiés :

Lorsque vient le temps de me choisir, j'ai peur...

Ex. : de me faire rejeter

Je me sens libre de me choisir	Je me sens paralysé
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dans ma relation de couple :

Lorsque vient le temps de me choisir, j'ai peur...

Ex. : que l'autre ne se sente pas aimé

Je suis loin de mon but	Je me sens paralysé
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dans ma relation familiale :

Lorsque vient le temps de me choisir, j'ai peur...

Ex. : d'être perçu comme égoïste

Je me sens libre de me choisir	Je me sens paralysé
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dans ma relation avec l'argent :

Lorsque vient le temps de me choisir, j'ai peur...

Ex. : de manquer d'argent

Je me sens libre de me choisir	Je me sens paralysé
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10