



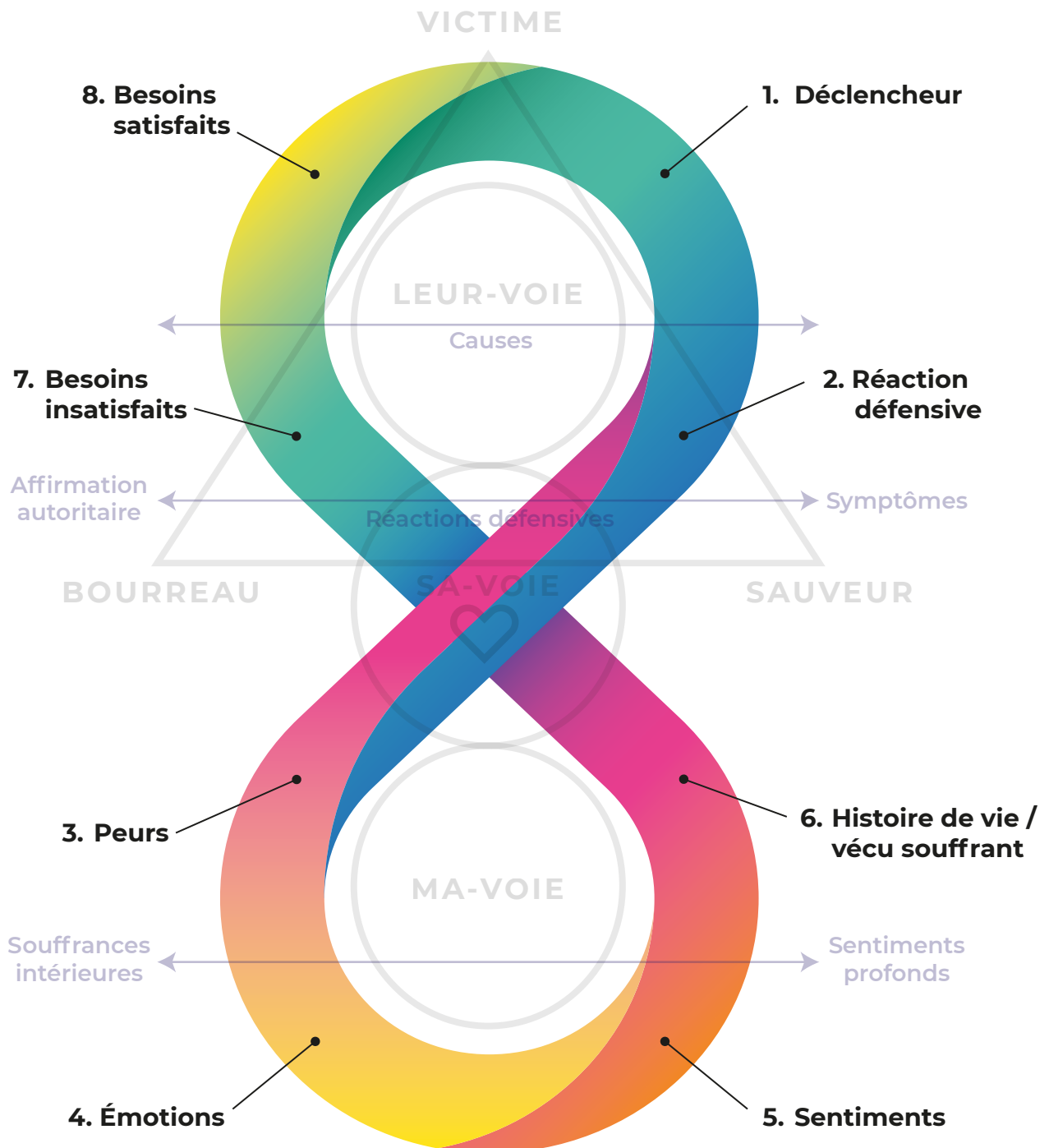
Le chemin de vérité



Le chemin de vérité

Les besoins fondamentaux doivent idéalement être satisfaits pour assurer l'équilibre, le bonheur et vivre l'abondance de l'individu. Cependant, très souvent, dans la réalité, l'individu obtient difficilement la satisfaction de tous ses besoins parce qu'ils sont étouffés par le manque d'écoute de soi, de la peur, des émotions, des sentiments, ces réactions défensives, son histoire de vie.

Maintenant, tu as les ressources pour vivre la vie rêvée que tu mérites.



Le chemin de vérité



Mes réactions défensives

Autopunition
 Bourreau
 Castration
 Confluence
 Culpabilisation
 Dénier
 Déserteur
 Domination
 Égocentrique
 Envahissement
 Idéalisation
 Infériorisation
 Isolement
 Jalousie
 Jugement
 Humour
 Manipulation
 Mensonge
 Personnage
 Projection
 Rationalisation
 Refoulement
 Résistance
 Supérieur
 Temporisation
 Victimisation
 Dépendance

Autre : _____

Mes peurs

Abandon
 Affirmer
 Blesser
 Changement
 Colère
 Conflit
 Critique
 Décevoir
 Déplaire
 Déranger
 Domination
 Échec
 Émotion
 Envahissement
 Erreur
 Incompris
 Intensité
 Jugement
 Mort
 Perdre
 Perdre le contrôle
 Perdre sa liberté
 Perdre sa réputation
 Rejet
 Ridicule
 Solitude
 Souffrir

Autre : _____

Mes émotions

Agressivité
 Anxiété
 Appréhension
 Chagrin
 Colère
 Culpabilité
 Découragement
 Tristesse
 Dépression
 Désappointement
 Désespoir
 Destruction
 Douleur
 Écrasement
 Frustration
 Haine
 Humiliation
 Impatience
 Insécurité
 Jalousie
 Méfiance
 Mépris
 Rage
 Regret
 Rejet
 Ressentiment
 Tristesse

Autre : _____

Mes réactions saines

Encouragement
 Indulgence
 Sensibilité
 Congruence
 Compréhension
 Réalité
 Engagement
 Liberté
 Générosité
 Respect du territoire
 Authenticité
 Estime de soi
 Engagement
 Autonomie
 Sincérité
 Authenticité
 Intègre
 Honnêteté
 Être vrai
 Vérité
 Réalité
 Communication
 Ouverture
 Humilité
 Action
 Enthousiasme
 Unicité

Autre : _____

Le chemin de vérité



Mes sentiments

Sentiment de ne pas être à la hauteur

Sentiment d'impatience

Sentiment d'être de trop

Sentiment d'insécurité

Sentiment de déranger

Sentiment de jalousie

Sentiment d'être désagréable

Sentiment de mépris

Sentiment d'être un déchet

Sentiment de rage

Sentiment d'être trop vieux

Sentiment de regret

Sentiment d'être trop jeune

Sentiment de ressentiment

Sentiment de doute

Sentiment de tristesse

Sentiment de méfiance

Sentiment d'humiliation

Sentiment d'être envahissant

Sentiment de prendre trop

Sentiment d'être un échec

Sentiment de ne pas être aimable

Sentiment de ne pas mériter l'abondance

Sentiment que je suis un rejet

Sentiment que je suis détestable

Sentiment de trahison

Sentiment d'injustice

Sentiment d'être emprisonné

Sentiment d'être en colère

Sentiment agressif

Sentiment d'anxiété

Sentiment d'appréhension

Sentiment de chagrin

Sentiment de culpabilité

Sentiment de honte

Sentiment découragement

Sentiment de tristesse

Sentiment de dépressif

Sentiment de désappointement

Sentiment désespoir

Sentiment de destruction

Sentiment de douleur

Sentiment écrasement

Sentiment de frustration

Sentiment de haine

Sentiment d'humiliation

Sentiment de ne pas être
un bon petit garçon

Sentiment de ne pas être
une bonne petite fille

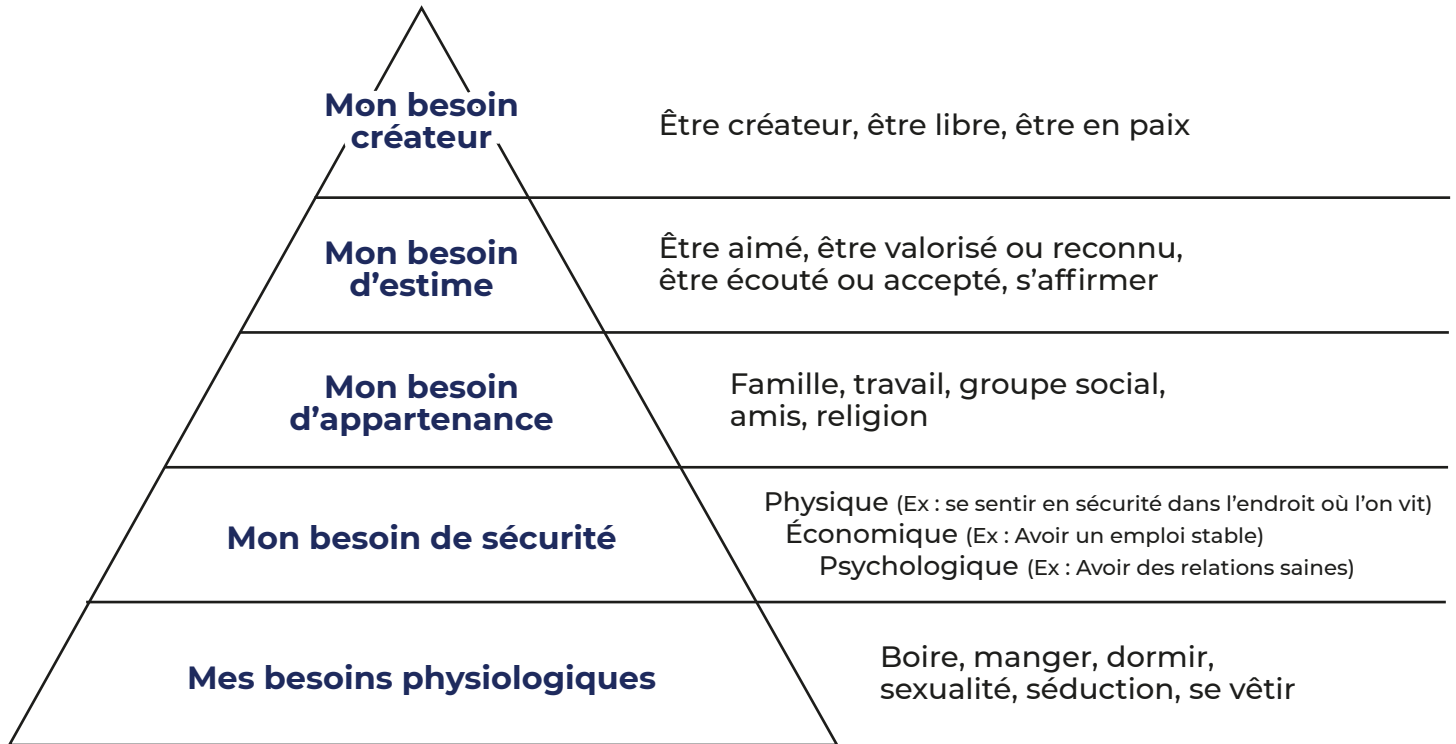
Voici quelque exemple de nos besoins que nous devons répondre. Chaque expérience vécue, il y a toujours un ou plusieurs besoins qui doivent être entendus et répondus pour se sécuriser et vivre l'amour de soi. Conscientiser les besoins qui restent satisfaisants ou conscientiser les besoins qui restent insatisfaits:

besoins **IN** **OUT**

- ☐ Besoin d'exister
 - ☐ Besoin de m'aimé
 - ☐ Besoin d'être aimé
 - ☐ Besoin de me sentir aimé
 - ☐ Besoin physique
 - ☐ Besoin de sécurité
 - ☐ Besoin d'être respecté
 - ☐ Besoin de me respecter
 - ☐ Besoin de m'écouter
 - ☐ Besoin d'être entendu
 - ☐ Besoin de créer ma différence
 - ☐ Besoin d'avoir confiance en moi
 - ☐ Besoin de valorisation
 - ☐ Besoin d'être écouté
 - ☐ Besoin de m'affirmer
 - ☐ Besoin de me réaliser
 - ☐ Besoin d'être sécurisé
 - ☐ Besoin de lien d'appartenance
 - ☐ Besoin de liberté
 - ☐ Besoin d'être congruent
 - ☐ Besoin d'être reconnu
 - ☐ Besoin d'être en relation
 - ☐ Besoin de me sentir égal
 - ☐ Besoin d'être vue
 - ☐ Besoin de m'accueillir
 - ☐ Besoin de m'accepté
 - ☐ Besoin de vivre ma couleur énergétique
 - ☐ Besoin de faire un choix conscient
- Etc...

Le chemin de vérité

Mes besoins fondamentaux satisfaits



Le chemin de vérité

Mes besoins fondamentaux satisfaits

Mon déclencheur: est un évènement, une situation, une odeur, une personne, qui provoque une réaction qui réveille un vécu souffrant.

Mon déclencheur :

Mes réactions défensives :

Mes peurs :

Mes émotions:

Mes sentiments :

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

Mes besoins insatisfaits:

Mes besoins satisfaits :

Qu'as-tu appris, sur toi-même, à la suite de ce travail d'écriture?

Le chemin de vérité

MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

___/___/___

La météo aujourd'hui :

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....

Le chemin de vérité

MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

___/___/___

La météo aujourd'hui :

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....

Le chemin de vérité

MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

___/___/___

La météo aujourd'hui :

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....

Le chemin de vérité

MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

___/___/___

La météo aujourd'hui :

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....

Le chemin de vérité

MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

___/___/___

La météo aujourd'hui :

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....

Le chemin de vérité

MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

___/___/___

La météo aujourd'hui :

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....

Le chemin de vérité

MON JOURNAL

Mon humeur du jour



Date :

___/___/___

La météo aujourd'hui :

Aujourd'hui, j'ai vécu cette situation... et je veux m'en libérer (décrire la situation) :

.....

.....

.....

.....

.....

Mon déclencheur :

.....

Mes réactions défensives :

.....

Mes peurs :

.....

Mes émotions:

.....

Mes sentiments :

.....

Mon histoire de vie, vécu souffrant :

.....

Mes besoins insatisfaits :

.....

Mes besoins satisfaits :

.....

Je suis fier/fière de moi parce que ?

.....

.....

.....

Demain, je porterai mon attention sur...

.....

.....