

EXERCICES

Je crée de nouvelles bases relationnelles



EXERCICE 1: LE TRAVAIL EMOTIONNEL POUR UNE RELATION SAIN

Installe toi dans un endroit calme.

Prends une feuille et un stylo.

Ferme les yeux et prends de grandes inspirations et expirations.

Repense à la relation toxique qui a été la plus marquante pour toi.

Pense à l'émotion qui était la plus présente en toi pendant cette relation.

Regarde ensuite à quelles questions cette émotion est associée et prends le temps d'y répondre.

PEUR: Pourquoi as tu peur du bonheur et du bien être?

Comment peux tu le créer pour et par toi même tout en te sentant en sécurité?

TRISTESSE: Quel deuil as tu cherché à fuir au travers de cette relation?

Pourquoi n'arrives tu pas à le faire?

Comment peux tu le faire?

COLERE: Pourquoi acceptes tu que tes limites soient dépassées?

Depuis quand?

Comment peux tu découvrir et affirmer tes nouvelles limites?

FRUSTRATION: Pourquoi as tu peur d'avoir tous tes besoins satisfaits?

Comment peux tu ressentir de la gratitude en toute sécurité?

JALOUSIE: Pourquoi n'arrives pas tu à te concentrer et à donner le meilleur de toi même pour ce qui est important pour toi? Comment peux tu le faire?

CULPABILITE: Pourquoi as tu l'impression de toujours dépasser les limites des autres? Comment peux tu t'affirmer face aux autres sans t'excuser alors que ce n'est pas justifié?

HONTE: Pourquoi as tu l'impression que l'extérieur voit toujours ce que tu veux cacher? Pourquoi acceptes tu cela? Comment peux tu préserver d'une nouvelle façon ton intimité?

Sois bien à l'écoute de tes ressentis et de tes réflexions intérieures.

Quand tu as terminé, relis ce que tu as écrit.

Qu'est ce que cela t'apprend?

Quelles actions cela t'inspire t il?

EXERCICE 2: LE TRAVAIL SUR LES BLESSURES POUR DES BASES SAINES

Installe toi dans un endroit calme.

Prends une feuille et un stylo.

Ferme les yeux et prends de grandes inspirations et expirations.

Ecoute les affirmations suivantes.

Choisis celle qui te correspond le plus à l'instant T.

Réponds ensuite aux questions associées à la blessure choisie.

- 1) Je doute toujours de la sincérité des autres.
- 2) J'ai l'impression que personne ne me regarde jamais.
- 3) Je suis toujours déçu par les autres.
- 4) Je cherche toujours à me cacher des autres.
- 5) La vie n'est qu'un combat à mener.

A SAVOIR:

1: trahison

2: rejet

3: abandon

4: humiliation

5: injustice

TRAHISON:

Est ce que je manipule les autres? Dans quelles conditions? Pourquoi?

Est ce que je suis souvent manipulé? Dans quelles conditions? Pourquoi?

Comment puis je être dans une nouvelle sincérité et honnêteté avec moi même et les autres?

REJET:

Est ce que je rejette les opportunités extérieures? A quelle fréquence? Dans quelles conditions? Pourquoi?

Est ce que les autres me rejettent? Dans quelles conditions? Pourquoi?

Comment puis je partager d'une nouvelle façon avec l'extérieur?

ABANDON:

Est ce que je me sens abandonné par les autres? Dans quelles conditions? Pourquoi?

Est ce que j'ai l'impression d'abandonner les autres? Dans quelles conditions? Pourquoi?

Comment puis je créer une nouvelle relation positive avec la solitude?

HUMILIATION:

Quand les autres ont ils vu des choses que je voulais garder cachées?

Quand ai je montrer des choses de moi même alors que je ne le voulais pas au fond de moi? Pourquoi?

Comment puis je créer une nouvelle relation avec mon corps physique?

INJUSTICE:

Quand ai je dépassé les limites des autres? Dans quelles conditions?

Pourquoi?

Quand les autres ont il dépassé mes limites? Dans quelles conditions?

Pourquoi?

Quelles sont mes limites réelles et comment puis je les affirmer?

Sois bien à l'écoute de tes ressentis et de tes réflexions intérieures.

Quand tu as terminé, relis ce que tu as écrit.

Qu'est ce que cela t'apprend?

Quelles actions concrètes cela t'inspire?

EXERCICE 3: LE TIRAGE DE LA RELATION

Installe toi dans un endroit calme.

Prends l'oracle de ton choix qu'importe son thème.

Bats les cartes en posant la question: que m'apprend mes relations toxiques?

Prends en 3.

La première carte t'aide à répondre à la question: Quelle est l'énergie principale de mes relations toxiques?

La deuxième carte t'aide à répondre à la question: Quelle est ma part de responsabilité dans mes relations toxiques?

La troisième carte t'aide à répondre à la question: Comment puis je créer des relations saines?

Sois bien à l'écoute de tes ressentis quand tu regardes les cartes.

Qu'est ce que cela t'apprend?

