LES RELATIONS AVEC VOS PROCHES

SE POSER LES BONNES QUESTIONS

Observez-vous lorsque vous interagissez avec les autres. Quand vous ressentez de la tension ou lorsque vous n'êtes pas à l'aise, posez-vous les questions suivantes.

1. Si j'avais confiance en moi à 100%, qu'est que je penserais ou qu'est-ce que je ressentirais ?

2. Si j'étais certaine que ma vie est exactement comme elle doit être, qu'est-ce que je ressentirais, qu'est-ce que je penserais, qu'est-ce que je ferais ?

© 2020 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé

LES RELATIONS AVEC VOS PROCHES

CHOISISSEZ UNE RELATION AVEC L'UN DE VOS PROCHES

1. Ecrivez l'histoire que vous vous racontez à propos de cette relation :

2.Quel est le titre de cette histoire ?

3.Ce titre vous plait-il ? Oui / Non

4. Tous les chapitres du livre de votre relation avec cette personne devront être en accord avec ce titre. Voulez-vous que ce titre soit le sujet de votre livre ? Oui / Non et Pourquoi ?

5. Pouvez-vous trouver un autre titre, lequel ?

© 2020 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé

LES RELATIONS AVEC VOS PROCHES

6. Pendant un mois, observez la façon dont vous interagissez avec cette personne.

- Relevez vos Pensées :

- Ecrivez vos Émotions :

- Comment vous comportez-vous vis à vis de cette personne ? (quelles sont vos Actions ?)

© 2020 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé

LES RELATIONS AVEC VOS PROCHES

7. Quels sont vos jugements à propose de cette personne ? Ne vous censurez pas, ne vous jugez pas. Autorisez-vous à laisser libre cours à ce que vous pensez vraiment.

8. Souhaitez-vous que certaines de ces pensées soient différentes ? Lesquelles ?

© 2020 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé

9.Parmi vos jugements, identifiez ceux que vous reflétez.

Par exemple, lorsque l'on juge que l'autre est intolérant alors nous devenons intolérant, lorsqu'il est en colère, cela nous met en colère, lorsqu'il est inquiet, cela nous inquiète etc… Nous les reflétons comme un miroir. Ne laissez pas votre cerveau vous dire que vous ne le faites pas. Trouvez au moins un exemple.

10. Que pourriez-vous penser, ressentir et faire afin de ne plus refléter ces jugements ?

© 2020 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé

LES RELATIONS AVEC VOS PROCHES

11. Ecrivez-vous une lettre à vous-même.

Chère ……

Je t'aime parce que :

Je suis désolée pour :

Je te remercie de :

© 2020 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé

LES RELATIONS AVEC VOS PROCHES

12. Maintenant écrivez une lettre à la personne que vous aviez choisie plus haut. Il n'est pas nécéssaire de lui adresser cette lettre pour de vrai, mais vous pouvez le faire si vous le souhaitez.

Chère .....

Je t'aime parce que :

Je suis désolée pour :

Je te remercie de :

© 2020 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé