



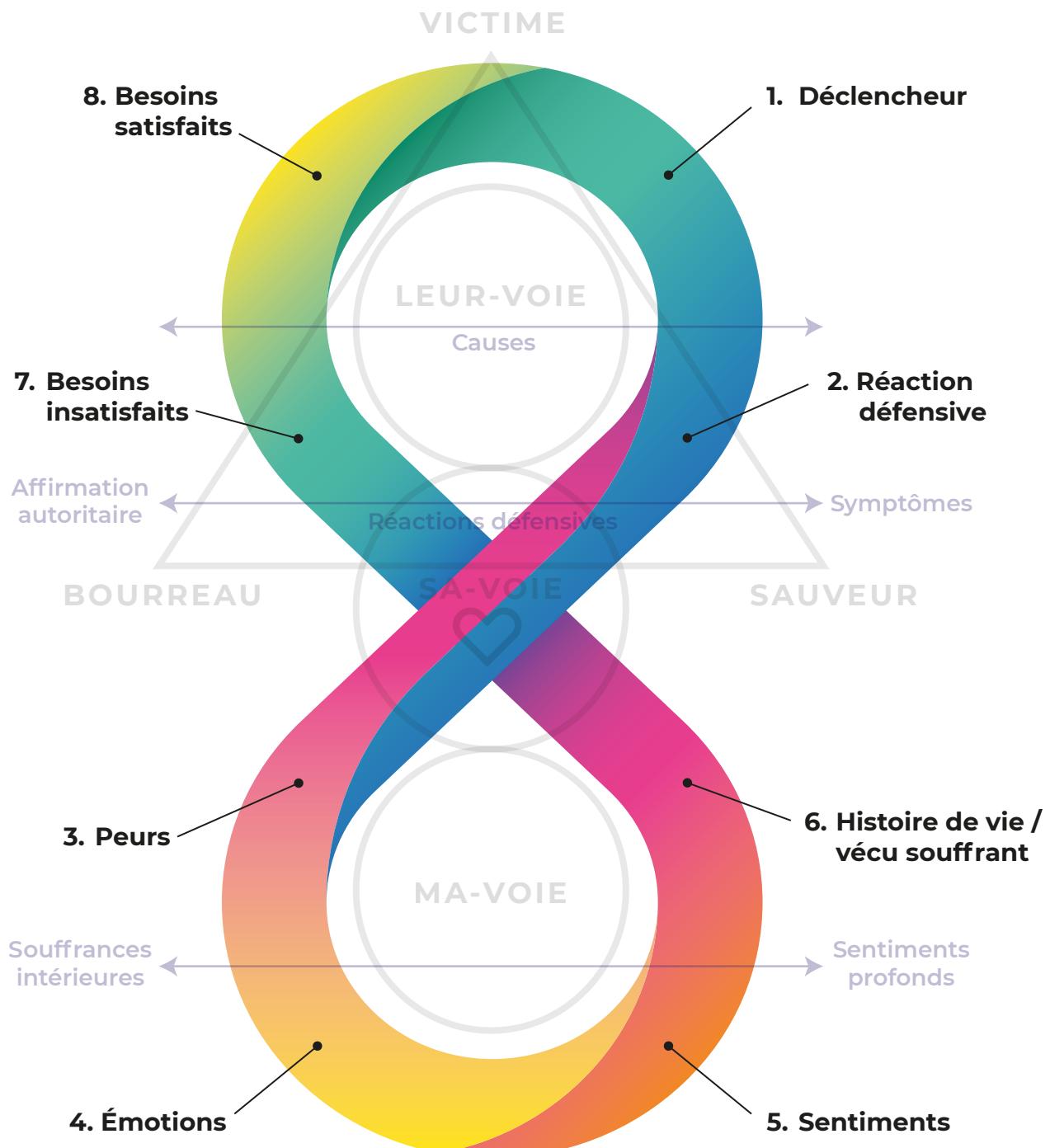
# Le chemin de vérité



# 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  
Déni  
Déserteur  
Domination  
Égocentrique  
Envahissement  
Idéalisation  
Infériorisation  
Isolement  
Jalousie  
Jugement  
Humour  
Manipulation  
Mensonge  
Personnage  
Projection  
Rationalisation  
Refoulement  
Résistance  
Supérieur  
Temporisation  
Victimisation  
Dépendance

## **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

## **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

## **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 :\_\_\_\_\_

Autre :\_\_\_\_\_

Autre :\_\_\_\_\_

Autre :\_\_\_\_\_

# Le chemin de vérité



## Mes sentiments

- |   |   |
|---|---|
| Sentiment de ne pas être à la hauteur   | Sentiment de trahison                           |
| Sentiment d'impatience                  | Sentiment d'injustice                           |
| Sentiment d'être de trop                | Sentiment d'être emprisonné                     |
| Sentiment d'insécurité                  | Sentiment d'être en colère                      |
| Sentiment de déranger                   | Sentiment agressif                              |
| Sentiment de jalousie                   | Sentiment d'anxiété                             |
| Sentiment d'être désagréable            | Sentiment d'apprehension                        |
| Sentiment de mépris                     | Sentiment de chagrin                            |
| Sentiment d'être un déchet              | Sentiment de culpabilité                        |
| Sentiment de rage                       | Sentiment de honte                              |
| Sentiment d'être trop vieux             | Sentiment découragement                         |
| Sentiment de regret                     | Sentiment de tristesse                          |
| Sentiment d'être trop jeune             | Sentiment de dépressif                          |
| Sentiment de ressentiment               | Sentiment de désappointement                    |
| Sentiment de doute                      | Sentiment désespoir                             |
| Sentiment de tristesse                  | Sentiment de destruction                        |
| Sentiment de méfiance                   | Sentiment de douleur                            |
| Sentiment d'humiliation                 | Sentiment écrasement                            |
| Sentiment d'être envahissant            | Sentiment de frustration                        |
| Sentiment de prendre trop               | Sentiment de haine                              |
| Sentiment d'être un échec               | Sentiment d'humiliation                         |
| Sentiment de ne pas être aimable        | Sentiment de ne pas être un bon petit garçon    |
| Sentiment de ne pas mériter l'abondance | Sentiment de ne pas être une bonne petite fille |
| Sentiment que je suis un rejet          |   |
| Sentiment que je suis détestable        |   |

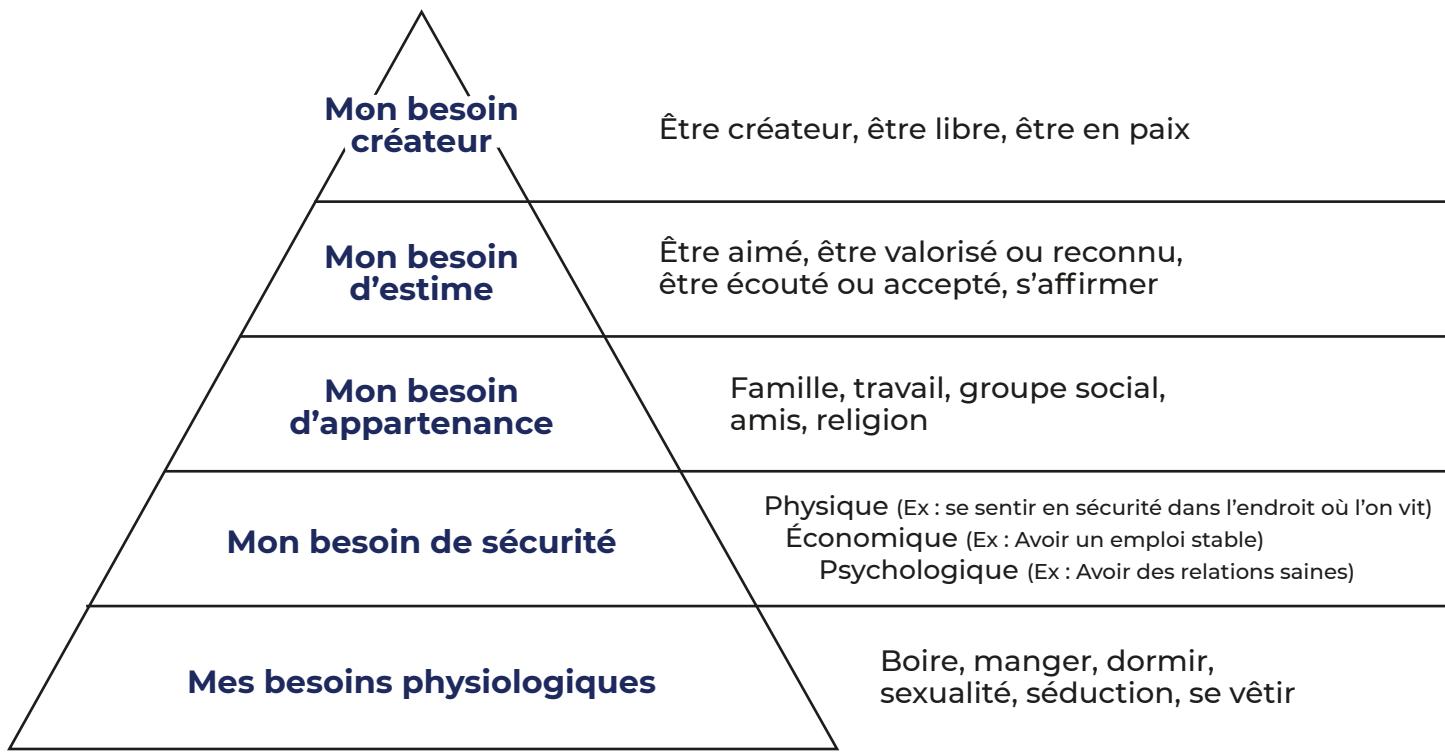
Voici quelque exemple de nos besoins que nous devons répondre. Chaque expérience vécue, il y a toujours un ou plusieurs besoins qui doivent être entendus et répondus pour se sécuriser et vivre l'amour de soi. Conscientiser les besoins qui restent satisfaisants ou conscientiser les besoins qui restent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

Digitized by srujanika@gmail.com

## Mes émotions:

.....

## Mes sentiments :

## Mon histoire de vie, vécu souffrant :

## Mes besoùhs lnsatisfacts:

Mes besoins sont satisfaits :

Mes besoins sont 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 ?

.....  
.....  
.....

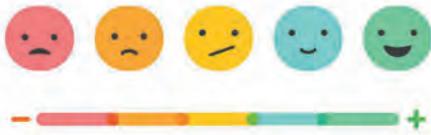
Demain, je porterai mon attention sur...

.....  
.....

# 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...

.....  
.....