

EXERCICE D'EXPRESSION DES NON-DITS POUR REVENIR DANS SA COULEUR ÉNERGÉTIQUE

M'accepter suffisamment pour oser exprimer ce que je vis dans la relation.

○ **Pratiquer concrètement l'expression de soi avec chaque personne de votre entourage**

- Aller vérifier une interprétation
- Faire une demande claire
- Se préciser dans ses réponses (dire les vraies affaires)
- Exprimer sa peur d'être refusé, sa crainte d'être rejeté (ou autre peur dans la relation)
- Oser se choisir, développer l'audace
- Dépasser la culpabilité de déranger l'autre
- Se donner de l'importance dans les petits détails
- Se donner le droit.
- Etc.

Dans votre cahier de bord, identifiez une personne de votre environnement, avec qui vous vivez un manque, ou un besoin. Identifiez ce que vous avez besoin de communiquer pour pratiquer l'authenticité dans cette relation.

Exemples: Devant une personne qui ne parle pas beaucoup; exprimer un besoin

"J'ai besoin de t'entendre, ça me manque de ne pas t'entendre..."

Parlez de vous, exprimez ce que vous vivez...

Vérifier une interprétation, la personne vous a dit quelques choses et vous restez mal avec votre interprétation, aller vérifier...

Exprimer ce que vous n'avez pas osé dire, ou pris le temps de dire;

Ce que cette personne vous apporte...

Comment vous aimez l'entendre...

Ce que vous aimeriez vivre avec elle...

Lourd ou léger

L'accumulation d'expérience difficile, j'ai tendance à me sentir LOURD intérieurement

- 1. La première étape**, c'est d'identifier ses comportements de réactions défensifs et de s'avouer que je suis à l'extérieur de moi.

Reconnaître mes réactions défensives

Parce que: J'étais, j'ai été, je suis dans....

- L'accusation
- La critique
- Le blâme
- Le jugement
- Le reproche
- L'indifférence, l'évitement
- La non-écoute

Je suis dans l'autre et c'est lourd intérieurement

2. La deuxième étape, c'est d'identifier ses peurs

Voici quelque exemple :

— La peur du rejet	— La peur du conflit
— La peur de décevoir	— La peur d'être seul
— La peur de perdre l'autre	— La peur d'être abandonné
— La peur de perdre sa liberté	— La peur de la mort
— La peur de l'engagement	— La peur de la critique
— La peur de blesser	— La peur du ridicule
— La peur de perdre sa réputation	— La peur d'être jugé
— La peur d'être envahi	— La peur de déplaire
— La peur d'être méchant	— La peur de déranger
— La peur d'être malheureux	— La peur de l'échec
— La peur de la colère	— La peur de s'affirmer
— La peur d'être incompris	— La peur du changement
— La peur du oui	— La peur du non
— La peur d'être dominé	— La peur de perdre le contrôle
— La peur de faire souffrir	— La peur de recevoir
— La peur de l'erreur	— La peur de l'émotion
— La peur d'être possédé	
— La peur de donner	
--- La peur de ne pas être à la hauteur	

3. Troisième étape, pour vivre plus léger, je dois identifier mes besoins

Besoin INT, besoin OUT

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

Besoin INT, besoin OUT

- Besoin d'exister
- Besoin d'importance
- 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...

EXERCICE: PRÉSENTEMENT QU'EST-CE QUE JE VIS?

OBJECTIFS:

- Se permettre une expression de soi
- Expérimenter de se dire dans la relation à l'autre
- Ici et maintenant, exister dans la relation

EXPRESSION:

- 1ière expression: **PRÉSENTEMENT, DANS MA RELATION À TOI, JE ME SENS....**
- 2ième expression: **PRÉSENTEMENT, DANS MA RELATION À TOI, J'AI PEUR**
- 3ième expression: **PRÉSENTEMENT, DANS MA RELATION À TOI, J'AI BESOIN**

RÉFLEXION

- Qu'est-ce que vous retenez de cet exercice?

- Êtes-vous satisfait de votre expression?

- Qu'est-ce que vous avez appris sur votre capacité d'exister dans la relation?

Accepter c'est choisir la paix

Accepter c'est un processus, c'est un chemin que j'ai à choisir de prendre à chaque fois que mes souffrances sont éveillées.

Plus je le choisis, plus je deviens habile à le choisir.

Par l'acceptation je deviens une personne authentique et libre.

Être authentique c'est m'accepter tel que je suis de sorte que je n'ai plus peur de perdre l'amour si je suis vrai.

Mon degré d'authenticité est directement proportionnel à mon degré de connaissance et d'acceptation de mes émotions, de mes besoins et de mes réactions défensives.

L'amour et la totale acceptation de soi constitue l'ultime fondement du bonheur et de l'amour d'autrui.

« INSIDE THE BOX I HAVE THE POWER »