

E de nos devoirs. E est vouloir s'exprimer sur le
de la but de trouver une solution qui pourrait
convenir aux 2 personnes.

E est la première pers. x décide de passer à l'ac
t. O, de faire la paix avec l'autre, qui est la ⊕
s'intelligente. L'intelligence, c'est savoir que son
bonheur passe avant n'importe quelle peur.

Comment savoir quelle blessure est activée?

→ entraîne^①. Reconnaître l'ego → si doute = penser
"dans cette situa^t, est-ce que je me sens en paix,
heureux, satisfait? Ou est-ce que je ressens un cer
tain malaise?" Δ distinguer mental & ego → si
trop de choses à planifier → surcharge mentale → mé-
cédita^t ou activités qui permettent de ne faire aucun
effort mental.

② Découvrir les émo^t ressenties

Q Qu'est-ce que je ressens dans cette situa^t?

ou Où se situent ces émo^t ds mon corps?

ou De quoi ai-je peur pour moi?

Ce ne peux t'occuper de la guérison d'un malaise
si tu n'es même pas conscient de sentir ce

Liste de ressentis

③ Jugements, accusa^t, réactions

"Qui est-ce que je juge ou j'accuse dans cette situa^t?"

soi-même + peur = rejet / abandon

soi-même + honte = humilia^t

autre ^o + colère = trahison

soi-même ou autre [♀] = injustice + colère

Les blessures d'ordre relationnel ont un lien avec des relations affectives vécues durant l'enfance. Les blessures d'ordre professionnel ont un lien avec toute forme d'apprentissage.

L'ego, ne voulant pas reconnaître que nous avons la puissance de créer notre vie, préfère croire que les problèmes viennent de l'ext. Il est porté à systématiq^t chercher une solution à l'ext. de nous.

Maladies physiq causées par blessures non guéries de ton âme.

Quel que soit le travail int. que tu fais sur toi-même, par le biais de livres, de conférences ou d'ateliers, rien ne changera dans ta vie tant que tu n'adopteras pas une attitude & un comportement ≠

ex = stress de l'auteur pdt le processus d'écriture
→ disc. avec son ego (Merci. Je me sens capable. Je

ne te demandera pas de le faire à ma place.

Où la blessure au lieu de laisser le masque diriger.

Pour s'accepter soi-même \Rightarrow accepter la bonne intention de notre ego & sa présence presque constante de notre vie. Nous devons surtout admettre que NOUS lui donnons toute la place. Être responsable = reconnaître que nous créons constamment notre vie & que nous devons assumer toutes les conséquences de nos décisions, de nos actes & de nos réactions.

C'est en \oplus reconnaître qu'il en est ainsi pour nos proches & que nous ne sommes donc pas responsables de leurs décisions. BLESSURES \rightarrow DOULEUR \rightarrow MASQUE \rightarrow MALAISE \rightarrow ÊTRE

C'EST QUE NOUS NE SOMMES PLUS NOUS-MÊMES \rightarrow OBS LA BLESSURE AVEC BIENVEILLANCE \rightarrow PARLER À NOTRE EGO \rightarrow COEUR EN PAIX.

\oplus L'accusé & le juge sont importants, \oplus la douleur & les peurs le sont aussi.

Étapes du pardon = ① devenir est des émotions & des accusations. ② prendre sa responsabilité. Être responsable, c'est admettre que pers. au monde n'est de ta vie pr répondre à tes attentes & que celles-ci viennent du manque d'amour de toi-même. ③ se réconcilier avec l'autre.

④ s'asseoir, se détendre, boire de l'eau \rightarrow noter ses émotions. ⑤ Méthode du miroir = comprendre ce que

l'autre ressent & quelles attentes ont été non comblées.

④ Le pardon de soi = se donner le droit d'avoir ressenti tout ça. Accepter d'être humain, d'avoir des besoins actifs faciles. Admettre qu'en recherche l'autre pour de l'autre car on ne s'aime pas assez.

Réaliser que l'autre souffre autant que nous

⑤ Faire le lien avec un parent - Lien / et situa^{te} & par rapport aux parents du m^{ême} sexe que la pers. avec qui conflit.

⑥ Le désir d'exprimer nos découvertes.

Aux pers. concernées.

⊕ une peur est occultée ⊕ elle prend de l'ampleur

[PEUR de la PANIQUE du fuyant (REJET)

Ego veut te faire fuir (dormir, drogues, travail, etc, etc...)

GRAND BESOIN de TE DONNER LE DROIT d'EXISTER

* respirer prof. * obs. la peur * remercier ego de vouloir nous protéger ms dire que peur empêche d'écouter & besoin important * nourrir besoin en s'aimant de ⊕ en ⊕ soi.

[PEUR de la solitude du dépendant (ABANDON)

convaincu de ne pas être aimé → ne pas écouter tes besoins, endurer n'importe quoi, être malade pour avoir de l'attent^{te} & abandonner tes projets car tu n'es pas soutenu GRAND BESOIN DE RECONNAÎTRE TA FORCE.]

[PEUR de la liberté du MASOCHISTE (humiliation)
honte des désirs & plaisirs sensuels → écouter les
besoins des autres au lieu des tiens, prendre resp.
des autres sur son dos. GRD BESOIN DE TE PERMETTRE
LE PLAISIR D'ÊTRE SENSUEL !

[PEUR de la dissociation du CONTRÔLANT (trahison)
peur de la séparation, de lâcher, de perdre le con-
trôle, de perdre la confiance des autres en toi →
avoir le contrôle / l'autre. GRD BESOIN DE TE PERMETTRE
D'ÊTRE VULNÉRABLE]

[PEUR de la froideur du RIGIDE (injustice)
peur d'être critiqué → culp. d'être trop froid
GRD BESOIN DE MONTRER TA SENSIBILITÉ et DE TE
PERMETTRE D'AVOIR DES LIMITES]

Guérison. REJET

- * ⊕ efficace, endurance à travailler bcp sans stress; ⊕ de création, d'imagination, d'invention
- * encore perfectionniste mais ⊖ exigeant
- * tu sauras que "tu n'es pas ce que tu fais".
Qd tu feras une erreur, tu ne croiras plus automa-
-tiquement que tu es nul.
- * qd critique des autres : petit rejet puis compris

- hension que la critique ne te concerne pas personnellement mais un de tes actes.

* ⊕ présent au monde

* ⊕ sobre ds ta façon de t'exprimer

* ⊕ de talent pour gérer urgences

* ⊕ capable de te faire des compliments.

. ABANDON

* tjs expert en demandes mais sans plainte ni attendre si autre refuse ≠ elle ne t'aime pas

* plus besoin de plaire à tout le monde, dire Non

* simplifier & synthétiser prises de parole.

* décisions seul

* les autres t'♥ m si pas d'accord avec toi

* dons artistiq pour te faire plaisir & non attirer l'attent

* c'est bien m si tu es seul.

. HUMILIATION

* écouter tes besoins, capacité à les connaître

* tjs serviable ms qd c'est bon pour toi.

* meilleur respect de la vie des autres en arrêtant de penser que tu dois régler leurs PB. Vérifier s'ils veulent de l'aide avant d'agir.

- * qd demande d'aide des autres, vérifier si tes besoins sont comblés avant de dire oui
- * jouir de tes sens, grande jovialité
- * retrouver un poids de forme
- * belle rel^{at} amoureuse et sexuelle sans culp.
- * ⊕ digne et fier de l'être.

. TRAHISON

- * chef qui n'impose pas pt de vue & croyance aux autres
- * aisance à parler au public autrement
- * aider les autres à être en contact avec leurs besoins, les motiver
- * meilleure prise de décision
- * déléguer en confiance en acceptant les ≠
- * ø de rabaiss^{at} / aux autres, heureux d'apprendre
- * admettre mieux tes torts ou tes erreurs
- * charme pour être aimable & non séduire
- * te permettre d'être vulnérable sans te juger

. INJUSTICE

- * faire pauses au travail m si tt pas terminé ou parfait
- * perfect pr beauté pas pr être ♥
- * détails importants mais plus d'intransigeance
- * capacité à simplifier ce qui est compliqué

- * grande sensibilité naturelle
- * enthousiasme naturel ⊕ équilibré
- * à l'aise physiquement sans artifice.

Et si on s'arrêtait un peu de manger.

Humain comprend ses erreurs tardivement, est-il maochiste ? Lois de la vie & de la santé sont simples. Ex: habitants de la vallée de Vilcabamba en Equateur - Hunzas du Cachemire - les Abkhazes du Caucase - japonais d'Okinawa. Animaux connaissent des périodes de restriction alimentaire. Désir de manger = instinct principal. Ces religions recommandent le jeûne ex: ⊕ vieux traité de santé & d'hygiène naturelle du monde occidental "Evangile essénien de la paix par le disciple Jean". Terre peut nourrir 12 milliards d'habitants (PDG de la FAO). ∅ de partage. Auteurs / médecine: Sylvie Simon. Gary Null → Death by Medicine. Ray Standa → Death by

- * grande sensibilité naturelle
- * enthousiasme naturel ⊕ équilibré
- * à l'aise physiquement sans artifice.

Et si on s'arrêtait un peu de manger.

Humain comprend ses erreurs tardivement, est-il maochiste ? Lois de la vie & de la santé sont simples. Ex: habitants de la vallée de Vilcabamba en Equateur - Hunzas du Cachemire - les Abkhazes du Caucase - japonais d'Okinawa. Animaux connaissent des périodes de restriction alimentaire. Désir de manger = instinct principal. Ces les religions recommandent le jeûne ex: ⊕ vieux traité de santé & d'hygiène naturelle du monde occidental "Evangile essénien de la paix par le disciple Jean". Terre peut nourrir 12 milliards d'habitants (PDG de la FAO). ϕ de partage. Auteurs / médecine: Sylvie Simon. Gary Null → Death by Medicine. Ray Staand → Death by