

HONTE

SENSIBILITE
AU REGARD
DES AUTRES

CULPABILITE

EQUILIBRE
DANS LES
RELATIONS
SOCIALES

CULPABILITE



FRUSTRATION

COLUMNES DE
BECK/BROOK
CASTILLO

ET
RESTRUCTURATION
COGNITIVE
OU PARDON

COLERE

EMOTION SECONDAIRE

NON RESPECT DE SES
VALEURS

ACCUSE LES AUTRES
POUR ETRE UN VICTIME
= RESULTAT DE TON ORGUEIL

COURE CONTRE SOI
= TON D'ORGUEIL POUR
PARDONNER

ORGUEIL = LA CROYANCE
DE PAS ASSEZ DE VALEUR
POUR ETRE RESPECTE

AUDACION DE REPOUSSER
LE DANGER

SENTIMENT D'INJUSTICE

— ENVERS SOI = PEUR / TRISTESSE
— LES AUTRES = HONTE / TRISTESSE / FRUSTRATION

— SITUATION

IDENTIFIER SON BESOIN
ET REATTRIBUER LES PROJECTIONS

STOICISME

→ ACTION
→ ENV

→ COLUMNES DE BECK/BROOK
CASTILLO ET RESTRUCTURATION
COGNITIVE AMOUR DE SOI

FRUSTRATION

DESCRIPTION

COLEUR + TRISTESSE

L'EXPRESSION DE LA
FRUSTRATION NOUS PERD
EMPOISSANT AU CHANGEMENT

C'EST UN MARQUEUR QUE
L'ON DOIT REPRENDRE
LE CONTROLE

PEUR/STRESS

PROPENSE DE PORTER
SON ATTENTION SUR
CE QUI SE PASSE

PARTOIS PEUR QU'UNE
SITUATION PASSE NE
SE REPRODUISE

PEUR DE PERDRE
QUELQUE CHOSE, PEUR
DU CHANGEMENT, PERDRE
SA SECURITE ...

CONNAISSANCE DE SOI

RESTRUCTURATION
COGNITIVE

COLUMNES DE BECK
BROOK CASTILLO

REPERER SES SCHEMAS
ET PRESSES, CROYANCES LIMITANTES
"LES TOUJOURS, JAMAIS, JE DOIS, IL FAUT"

STOICISME

ETRE RESPONSABLE DE SES
MAURES RT SR LES APPORTER
RECUPERER SON POUVOIR
+ SOLUTION A LA COURE SI CONTRE

Solutions