



<p>Comment je me sens, de quel besoin ça parle ?</p> <p>A 3 moments de la journée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • respirez et • identifiez sentiment et besoin du moment. <p>Notez-les.</p>	<p>Gratitude</p> <p>Exprimez votre gratitude à 3 personnes</p>	<p>Gratitude</p> <p>Dites à une personne/parent proche en quoi il vous a enrichi la vie.</p> <p>Partez d'une situation vécue et nommez un besoin.</p>	<p>Revisiter nos automatismes</p> <p>Notez les exigences (il faut, je dois, je devrais, j'aurais dû) que vous prononcez durant cette journée.</p> <p>Reformulez-les : « je souhaiterais (demande) parce que j'aimerais vivre (besoin) ».</p>
<p>Une fierté</p> <p>Pensez à une chose que vous avez faite dans la journée et dont vous êtes satisfaite :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expérimentez les sensations corporelles qui se manifestent, • Associez-les à un besoin. <p>Identifiez une action positive et concrète que vous pouvez faire le lendemain pour rencontrer à nouveau ce besoin.</p>	<p>Familiarisation avec les besoins</p> <p>Notez 3 besoins qui vous parlent peu</p> <p>Demandez à 3 personnes ce qu'ils représentent pour elles</p>	<p>Gradation émotionnelle</p> <p>Ecrivez 10 sentiments de la famille "colère" selon des degrés allant du moins fort au plus fort.</p> <p>Essayez de vous en inspirer pour être plus précis.</p>	<p>Un petit bonheur</p> <p>Demandez à 3 personnes de raconter un petit bonheur qu'elles ont vécu depuis le matin.</p> <p>Reformulez sentiment+besoin+"est-ce bien ça?"</p> <p>P.ex : « Si je comprends bien tu t'es senti.e (sentiment) parce que tu aimes vivre (besoin) ? Est-ce bien ça ?</p>
<p>Connexion</p> <p>Au cours d'une réunion/repas</p> <p>Faites un tour de table et demandez à chacun comment il se sent (météo intérieure du moment).</p>	<p>Attention pour l'autre</p> <p>Adressez la parole à 3 personnes que vous rencontrez en disant "bonjour, comment allez-vous"</p> <p>Par exemple en entrant dans une boutique, en vous adressant à la pharmacienne, au contrôleur de train,...</p> <p>Notez ce qui se passe.</p>	<p>Reformulation</p> <p>Avant de répondre à quelqu'un, reformulez ce que vous avez compris (ex: si je comprends bien ...).</p> <p>Faites-le autant que possible.</p> <p>Est-ce que ça change l'atmosphère des échanges?</p>	<p>Inspiration</p> <p>Choisissez un besoin qui vous parle moins.</p> <p>Trouvez 3 manières de le rencontrer/satisfaire dans la journée.</p> <p>Notez ce que ça vous fait.</p>



<p>Autocompassion</p> <p>Regardez-vous dans un miroir, souriez-vous, accueillez la personne que vous voyez comme un être précieux et digne d'amour.</p> <p>Prenez le temps d'apprécier qui vous êtes.</p>	<p>Connexion et créativité</p> <p>Soirée pause électronique (pas de télé, pas de réseau social ni de mail, pas de mobile) .</p> <p>Soyez créatifs : jeu, papote, lecture, ...</p> <p>Notez ce que ça vous a fait et quels besoins vous avez honorés.</p>	<p>Merci !</p> <p>Aujourd'hui exprimez votre gratitude à 3 collègues.</p> <p>Rappelez une situation où cette collègue vous a rendu la vie plus belle, nommez le besoin rencontré, comment vous vous sentez juste là.</p> <p>Demandez-lui ensuite quel souvenir elle garde de cette situation, ou bien comment elle se sent en vous écoutant.</p>	<p>Aujourd'hui vous cessez de râler</p> <p>Dès que quelque chose vous indispose : respirez, observez ce qui se passe, comment vous vous sentez, reliez à un besoin.</p> <p>Pensez à comment vous vous sentiriez si ce besoin était satisfait (sentiment).</p> <p>Et puis dites "Oh, qu'est-ce que je me sens (sentiment) lorsque je peux vivre (besoin)".</p>
<p>L'intention oriente votre énergie</p> <p>Ce matin prenez un temps pour nommer votre intention pour la journée et pour la semaine.</p> <p>Rappelez-vous en chaque matin/midi de la semaine.</p> <p>Appréciez chaque soir.</p>	<p>AutogratITUDE</p> <p>Exprimez votre gratitude à 3 de vos organes</p>	<p>Dissiper les idées reçues</p> <p>Prenez une idée reçue que vous avez à propos de la fête de Noël.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Souvenez-vous d'une situation où cette idée s'est forgée. • Comment vous sentez-vous en y repensant • De quel besoins ça parle ? • Comment vous sentiriez vous si ce besoin était satisfait. <p>Décidez d'une action concrète pour honorer ce besoin demain.</p>	<p>Votre intention pour les fêtes</p> <p>Prenez un temps pour identifier votre intention pour les fêtes qui arrivent.</p> <p>Qu'est-ce que vous aimeriez vivre (besoins) lors de ces moments ?</p> <p>Notez-les (3 maximum) sur un petit carton que vous relirez avant chaque fête/repas.</p>
<p>Connexion empathique</p> <p>Appelez une personne que vous appréciez avec laquelle vous n'avez plus eu de contact depuis longtemps. Prenez de ses nouvelles.</p> <p>Concentrez-vous sur ses sentiments et ses besoins.</p> <p>Avant de raccrocher, demandez-lui comment elle se sent, puis dites-lui comment vous vous sentez, et quel besoin ça rencontre.</p>	<p>Transformer la déception</p> <p>Pensez à une chose qui vous a insatisfait dans la journée.</p> <p>Décrivez ce qui vous a stimulé(e)</p> <p>Ressentez les signaux de votre corps, associez-les à un besoin.</p> <p>Reliez-vous à comment vous vous sentez lorsque ce besoin est satisfait : goûtez à ces sensations.</p> <p>Décidez d'un acte que vous poserez demain pour aller à la rencontre de ce besoin.</p>	<p>Auto gratitude</p> <p>Prenez un temps pour relever 3 de vos actions, ces derniers jours, qui vous ont enrichi la vie.</p> <p>Exprimez-vous une gratitude sincère.</p> <p>« En faisant (action), j'ai rencontré mon besoin (b), et maintenant je me sens (s). Pour les fêtes j'honorerai encore ce besoin en (nouvelle action) ».</p>	<p>Harmonie</p> <p>Durant les prochains repas. Lorsque vous entendrez quelque chose qui vous est désagréable.</p> <p>Avant de répondre : Respirez et demandez-vous « qu'est-ce que je veux – être heureux ou avoir raison » ?</p> <p>Notez si ça change quelque chose.</p> <p>Joyeux Noël !!!</p>