

S'aligner intervement

VIDEO 2



- Premier besoin -

La certitude / sécurité

Éviter la douleur et avoir du plaisir

Fumer

Avoir la foi

Croyance : Quoi que la vie m'offre, je vais l'utiliser

Rester dans le « connu »

Carrière

S'organiser

Posséder

Peur = Zone de confort Essayer de tout contrôler

Maîtriser quelque chose

Stabilité





- Quatrième besoin -

Sens de sa valeur / reconnaissance

Le sentiment d'être unique, spécial, important, etc.

Vivre Croyance : je suis guidé par la vie / Dieu (ou pas)

Colère Reconnaître ses forces

Le « style »

Croyance : je suis guidé par la vie / Dieu
par la vie / Dieu
simplement par la vie / Dieu
par la vie / Dieu
Gros problème

Diplômes

Donner

Violence



Sortir de sa zone de confort

Grandir!

Créer

Apprendre



Donner sans attente = devenir abondant

Faire ce que vous êtes ici pour faire!

- Sixième besoin -

Contribuer!

SHINER!

Mise en pratique

1. Quels ont été jusqu'à présent les deux besoins que vous avez valorisés le plus et quelles ont été les conséquences de valoriser ces besoins dans cet ordre particulier?

2. Maintenant que vous en êtes conscient, quels nouveaux besoins aimeriez-vous mettre de l'avant ou quels véhicules aimeriez-vous changer afin de combler ces besoins d'une manière plus alignée avec ce que vous désirez vraiment?



		BESOINS					
		Certitude / Sécurité	Variété	Amour et Connexion	Sens de sa valeur / Estime de soi	Grandir	Contribuer
Description		Besoin d'éviter la douleur et avoir du confort	Besoin de surprises, nouveauté et mouvement	Besoin de se sentir connecté / Partager l'amour	Besoin de se sentir unique, spécial, important	Désir profond de s'expendre, surpasser toutes les limites Grand désir de cohérance et d'alignement intérieur	Shiner!!! Partager notre abondance avec le monde SANS AUCUNE ATTENTE de retour
Véhicule (moyen utiliser pour combler les besoins)		Faire de l'exercice	Sport	Relation amoureuse	Donner		
	Extérieur Action / activité / outils	S'organiser	Drogue/Alcool	Amis	Diplomes	Art du bonheur	DONNER GÉNÉREUSEMENT Son temps
		Créer abondance financière	Apprendre	Animaux de compagnie	Violence		
		Carrière	Voyage	Sexualité	Vivre simplement / Vivre dans le luxe Défis GROS problème Créer	Sortir de sa zone de confort	
	Pouvoir de faire des choix conscients	Essayer de tout controler	Chicane	Exiger de l'attention, de la connexion		2 500	Son talents
		Fumer	Déménager	Sympathie et empathie		Créer Apprendre	Son énergie Ses ressources
		Rester dans le "connu"	Conversation	Famille		*** • ********************************	
		Posséder	Film/Télévision	Nature			
	Patterns émotionnels Addiction par association	Les patterns émotionnels "connus" La peur (zone de confort)	Addiction aux "émotions fortes"	Tristesse, impuissance, découragement	Colère, Impatience		
	Intérieur Focus, Sens, Croyances, Émotion	Quoi qu'il arrive, je vais utiliser cet évènement pour grandir ET/OU contribuer Avoir la Foi	Il n'y a pas de moment ordinaire, il faut juste bien regarder Chercher le beau, le nouveau dans tout (émerveillement)	L'amour est ce que je suis et j'adore la partager	Guidé par le père Énergisé par la mère Je suis au service de la vie Reconnaitre ses efforts et ses		

forces

Se sentir guidé

Tout a une raison d'être

100% le contrôle

Y a t-il une croyance limitante ou un conflit intérieur?

Exemples:

- L'argent et les entreprises détruisent la planète.
- Je n'ai pas d'études officielles.
- Je n'ai pas assez d'énergie.
- Je suis trop jeune/ trop vieux
- L'amour, c'est douloureux
- Les hommes/femmes sont tous pareils.





DÉFAIRE UNE CROYANCE LIMITANTE!

Identifier une croyance actuelle :

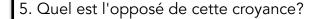
- 1. Est-ce que c'est vrai?
- 2. Est ce que tu as toute l'information nécessaire pour en être sûr à 100%?
- 3. Que ressens-tu lorsque tu crois cette pensée?

Par exemple, cette pensée apporte-t-elle de la paix ou du stress dans ta vie? Quelles émotions surviennent lorsque tu y penses? Comment traites-tu les autres personnes et toi-même quand tu y crois?

4. Et si cette croyance n'existait pas, comment te sentirais-tu et comment vivrais-tu?



CONSTRUIRE UNE *NOUVELLE* CROYANCE!



6. Trouve 3 exemples ou 3 fois lors desquelles c'était clairement vrai!

Mise en pratique

1. Identifiez une croyance limitante qui vous empêche d'être pleinement vous-même et de créer la vie et le monde qui vous inspirent.

2. Nommez deux ou trois exemples qui démontrent que cette croyance est fausse.

