



S'aligner

intérieurement

VIDEO 2



La psychologie
des besoins humains

- 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



Attentif aux petites
choses

Conversations

Alcool

Sport

Apprendre

- **Second besoin** -

La variété

(surprises et nouveautés)

Voyager

Déménager

Chicane

Télévision



S'adapter
pour plaire

Tristesse

Exiger de
l'attention

Nature

Sexualité

Amour

Animaux

Amitiés

Dieu

Famille

- Troisième besoin -
Amour et connexion



- Quatrième besoin -

Sens de sa valeur / reconnaissance

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

Vivre
simplement
(ou pas)

Croyance : je suis guidé
par la vie / Dieu

Colère

Reconnaître
ses forces

Le « style »

Gros problème

Diplômes

Donner

Violence



Connecter au
vrai soi

Sortir de
sa zone
de confort

- **Cinquième besoin** -

Grandir!

Défis

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	1: Désir profond de s'expanser, dépasser toutes les limites 2: Grand désir de cohérence et d'alignement intérieur	Shiner!!! Partager notre abondance avec le monde SANS AUCUNE ATTENTE de retour	
Véhicule (moyen utiliser pour combler les besoins)	Extérieur Action / activité / outils	Faire de l'exercice	Sport	Relation amoureuse	Donner	Art du bonheur Sortir de sa zone de confort	DONNER GÉNÉREUSEMENT	
	Pouvoir de faire des choix conscients	S'organiser	Drogue/Alcool	Amis	Diplomes			Son temps
	Créer abondance financière	Apprendre	Animaux de compagnie	Violence	Son talents			
Carrière	Voyage	Sexualité	Vivre simplement / Vivre dans le luxe	Défis	Son énergie			
Essayer de tout contrôler	Chicane	Exiger de l'attention, de la connexion	GROS problème	Créer	Ses ressources			
Fumer	Déménager	Sympathie et empathie	Argent	Apprendre				
Rester dans le "connu"	Conversation	Famille						
Posséder	Film/Télévision	Nature						
Patterns émotionnels Addiction par association	Les patterns émotionnels "connus"	Addiction aux "émotions fortes"	Tristesse, impuissance, découragement	Colère, Impatience				
La peur (zone de confort)								
Intérieur Focus, Sens, Croyances, Émotion	Quoi qu'il arrive, je vais utiliser cet événement pour grandir ET/OU contribuer	Il n'y a pas de moment ordinaire, il faut juste bien regarder	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				
100% le contrôle	Avoir la Foi	Chercher le beau, le nouveau dans tout (émerveillement)		Reconnaître ses efforts et ses forces				
	Se sentir guidé							
	Tout a une raison d'être							

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.



olutionera

DÉFAIRE UNE CROYANCE

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?

Solutionera
DÉFAIRE UNE
CROYANCE

CONSTRUIRE UNE *NOUVELLE* CROYANCE!

5. Quel est l'opposé de cette 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.

