

Ce guide est préparé pour t'aider à consigner tes observations après l'écoute de la méditation active. Plus tu prends le temps de fixer à ta conscience les images, les sensations et les pensées que tu as expérimentées durant ton voyage intérieur, plus tu participes consciemment à créer de nouvelles connexions dans ton cerveau et par conséquent de nouvelles réactions face à des situations récurrentes.

Si tu préfères, il est aussi possible de dessiner ou d'enregistrer tes réponses en vidéo ou en audio, de manière à garder une trace du chemin parcouru et des engagements que tu prends envers toi-même

PNC-9-1- CONSTAT DES RELATIONS TOXIQUES

OBJECTIF DE LA SÉANCE :

- *Explorer à l'aide de l'imagination, un nouveau mode de communication relationnelle avec une personne qui a tendance à nous manipuler*

QUESTIONS DE RÉFLEXION :

- *Laquelle de vos faiblesses est exploitée par les manipulateurs ? Naïveté, bonté ou autre ?*
- *Avez-vous besoin de vous racheter d'une culpabilité ? Laquelle ?*
- *Avez-vous souffert d'une carence de valorisation ? Quand ?*
- *Avez-vous besoin de vous sentir davantage aimé ? Par qui ?*
- *De qui, en particulier, devez-vous vous méfier ?*

LES ÉTAPES PROGRESSIVES DU VOYAGE INTÉRIEUR

1. CONSTAT CHEMIN VERS ARBRE

Comment était le chemin jusqu'à votre arbre ?

Qu'avez-vous observé : des buissons, un fossé, des champs, des arbres... ?

2. CONSTAT DE VOTRE ARBRE : Décrivez la singularité de votre arbre :

De quelle espèce d'arbre s'agit-il ? Comment est son tronc ? L'écorce est-elle verte ou sèche ? Y-a-t-il de la mousse ? Est-il habillé de feuilles ou d'épines ?

Les racines, sont-elles apparentes ou enfouies dans le sol ?

En vous éloignant de votre arbre, que pouvez-vous dire de la cime ?

3. CONSTAT DE LA RIVIÈRE

Comment était le courant, fort ou paisible ? L'eau était-elle limpide et pure ? Aviez-vous envie d'en boire ?

4. CONSTAT AUTOUR DU LAC

Quelle est la GROSSEUR de votre LAC ?

Quelle est la QUALITÉ de l'eau : Calme ? Boueuse ? Agitée ? Claire ? Etc...

5. QUELLE PERSONNE S'EST PRÉSENTÉE À VOUS

Qu'attend-elle de vous? Quelle est son intention envers vous? En quoi pourrait-elle vous aider et à quelles conditions? Quel en serait le bénéfice pour vous?

6. RETOUR À L'ARBRE : vos observations
