

MA TO DO LIST

Je me libère de ma blessure de Trahison

☐ J'accepte d'être imparfait et vulnérable, je suis en sécurité.

☐ Ce que je pense et fais est pour moi et pas pour mon image.

☐ Je quitte les rapports de force et les confrontations.

☐ Les autres et l'extérieur ne sont pas une menace. Je suis en sécurité et je peux faire confiance.

☐ J'ai le droit de ne rien faire et de prendre du plaisir

☐ Lorsque je m'impose trop, j'accepte d'en faire moins.

☐ Je délègue et ne m'attache plus aux résultats.

☐ Lors de contradictions, je n'en fais pas une affaire personnelle.

☐ J'utilise mon savoir et mon perfectionnisme dans des tâches que j'aime.

☐ J'apprends à lâcher le contrôle et à faire confiance.

☐ Je ne m'engage plus à répondre aux besoins des autres si cela m'épuise.

☐ J'accueille les imprévus et les contrariétés comme normales et pas une fatalité ou une menace.