



LES RELATIONS RÉVÈLENT PEUT-ÊTRE PLUS QUE TU NE LE PENSES

Blessures • schémas relationnels • introspection • transformation

@stepbystephcoaching

@stepbystephcoaching

TON CERVEAU ESSAYE DE TE PROTÉGER

Si aujourd'hui tu :

- t'attaches trop vite
- t'isoles
- attires toujours les mêmes relations
- suranalyses tout
- ou as peur d'être rejeté(e)...

...ce n'est peut-être pas parce que tu es "trop sensible".

Ton cerveau essaye peut-être simplement d'éviter une ancienne douleur.

"Les relations révèlent souvent ce qui demande encore à être guéri."

ANALYSE TES RELATIONS PASSÉES

Liste les relations qui t'ont le plus marqué(e) :

- amoureuses
- amicales
- familiales
- professionnelles.

- Comment je me sentais AVANT ces relations ?

- Comment je me sentais PENDANT ?

- Comment je me sentais APRÈS ?

LES POINTS COMMUNS

- Qu'est-ce que ces personnes avaient en commun ?

- Quel type de personnes est-ce que j'attire souvent ?

- Quel rôle est-ce que je prends dans les relations ?

- Est-ce que je m'oublie pour garder le lien ?

LES RELATIONS RÉVÈLENT PEUT-ÊTRE...

Tu attires des personnes qui te rejettent ?

→■ Cela peut réveiller une blessure du rejet ou un besoin de validation.

Question : Est-ce que je me rejette parfois moi-même ?

Tu attires des personnes émotionnellement indisponibles ?

→■ Cela peut activer la blessure d'abandon ou le besoin de mériter l'amour.

Question : Pourquoi suis-je attiré(e) par des personnes qui ne peuvent pas réellement me donner ce dont j'ai besoin ?

Tu attires beaucoup de conflits ?

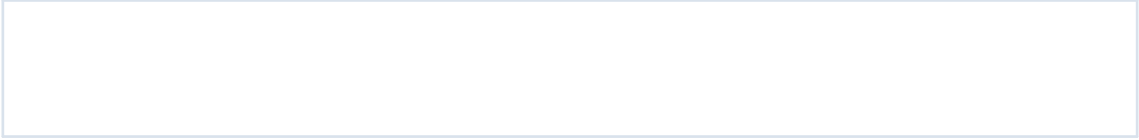
→■ Serais-tu en conflit avec toi-même ?

Question : Est-ce que j'écoute réellement ce que je ressens ?

Tu attires des personnes qui ne te respectent pas ?

→■ Respectes-tu réellement tes limites, tes besoins et tes valeurs ?

Question : Qu'est-ce que j'accepte aujourd'hui que je ne devrais plus accepter ?



CE QUE CETTE SITUATION TE COÛTE

- Qu'est-ce que cette situation me coûte aujourd'hui émotionnellement ?

- Sur une échelle de 0 à 10, à quel point cela pèse encore dans ma vie ?

- Qu'est-ce que cela m'empêche de vivre pleinement ?

- Qu'est-ce qui changerait concrètement si cela évoluait ?

CE QUE TU VEUX VRAIMENT

- Comment ai-je envie de me sentir dans mes relations ?

- Quelles relations ai-je envie de construire aujourd'hui ?

- Qu'est-ce que je refuse désormais d'accepter ?

- Quelle version de moi ai-je envie de devenir ?

“Tes relations ne définissent pas ta valeur. Mais elles peuvent révéler ce qui demande encore à être compris, guéri et transformé.”