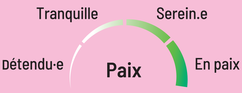
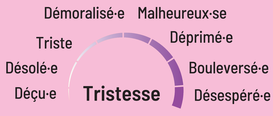
Que se passe-t-il en moi ?

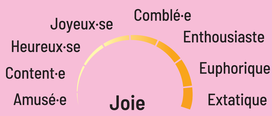
Qu'est-ce que je me dis ?
(jugements sur moi, l'autre, ...)

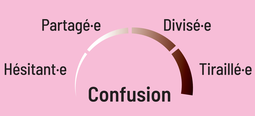
QUELS SONT LES FAITS ?
(observations)

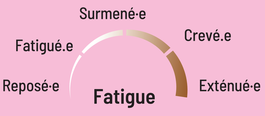
COMMENT JE ME SENS ?











QU'EST-CE QUE JE VEUX VIVRE ?

Besoins - élans de vie

SURVIE
Sécurité physique
Sécurité matérielle
Sécurité affective

CELEBRATION
… de la vie
… des réalisations
… des deuils et des pertes

AUTRES
…
…

BIEN-ETRE
Calme - Paix
Douceur
Repos - Détente
Emerveillement
Liberté
Confiance
Jeu - Loisir
Rire - Légèreté
Ordre - Repères
Préservation temps & énergie
Respect du rythme
Simplicité
Beauté - Harmonie
Amour de soi
Mouvement
Intimité

REALISATION
Acceptation
Acceptation de ses limites
Accomplissement
Apprentissage - Evolution
Autonomie
Choisir ses rêves, objectifs, valeurs
Choisir les moyens de réaliser ses rêves
Comprendre - Clarté
Confiance en soi
Créativité - Création
Dignité - Intégrité
Expression
Se sentir exister - Intensité
Sens - Signification
Trouver sa place

RELATION
Amour
Appartenance
Appréciation
Attention
Chaleur humaine
Considération
Coopération
Contribuer
Echange - Partage
Ecoute
Empathie
Equité
Equilibre entre donner et recevoir
Gratitude : donner & recevoir
Bienveillance
Etre vu·e dans la beauté de qui je suis
Interdépendance
Reconnaissance
Authenticité - Vérité
Respect du territoire (réel, symbolique, psychique)
Soutien
Tendresse
Avoir sa place
Spiritualité

QU'EST-CE QUE JE VEUX FAIRE ?

Choix d'une demande à moi-même, à elle·lui, à un·e autre

à partir de maintenant
www.apartirdemaintenant.com
Formation & Médiation CNV
V. 07/09/23