

# J'AI LE CHOIX

## 1. Je repère l'exigence

Je crée cette expérience de .....

.....

parce que ma demande, ma K7 fait que .....

(formulez clairement ce que vous voudriez) .....

## EMOTIONS SEPARATIVES

### **CENTRE DE SECURITE :**

Peur, appréhension, souci , crainte, nervosité, anxiété, panique, désespoir, tristesse, manque d'énergie, sentiment d'être abandonné, d'être seul, chagrin, honte.

### **CENTRE DES SENSATIONS :**

Frustration, ennui, déception, jalousie, dégoût, chagrin

### **CENTRE DU POUVOIR :**

Colère, irritation, impatience, exaspération, ressentiment, provocation, haine, frustration, jalousie, hostilité, indignation, fureur, dédain.

**2. Mon intention positive est :**

de me voir comme .....

d'entendre dire que je suis .....

de paraître .....

de me sentir .....

**QUELQUES INTENTIONS POSITIVES**

**ETRE :**

Acceptable, accepté, reconnu, vivant, apprécié, attirant, beau, calme, capable, confortable, compétent, complet, confiant, quelqu'un sur qui l'on peut compter, plein d'énergie, enthousiaste, ravi, éveillé, excité, authentique, vrai, heureux, en super forme, solidaire, fraternel, plein d'humour, important, intelligent, joyeux, savant, aimable, aimant, aimé, nourri, en paix, prospère, détendu, responsable, crédible, sûr, satisfait, méritant, de valeur, brave, courageux, captivant, merveilleux, unique, différent, préféré, intéressant, de loin le meilleur.

**3. Je pense à trois moyens que j'ai de nourrir cette intention positive.**

a) .....

.....

b) .....

.....

c).....

.....

(Choisissez quelque chose que vous puissiez initier et maintenir vous-même.)