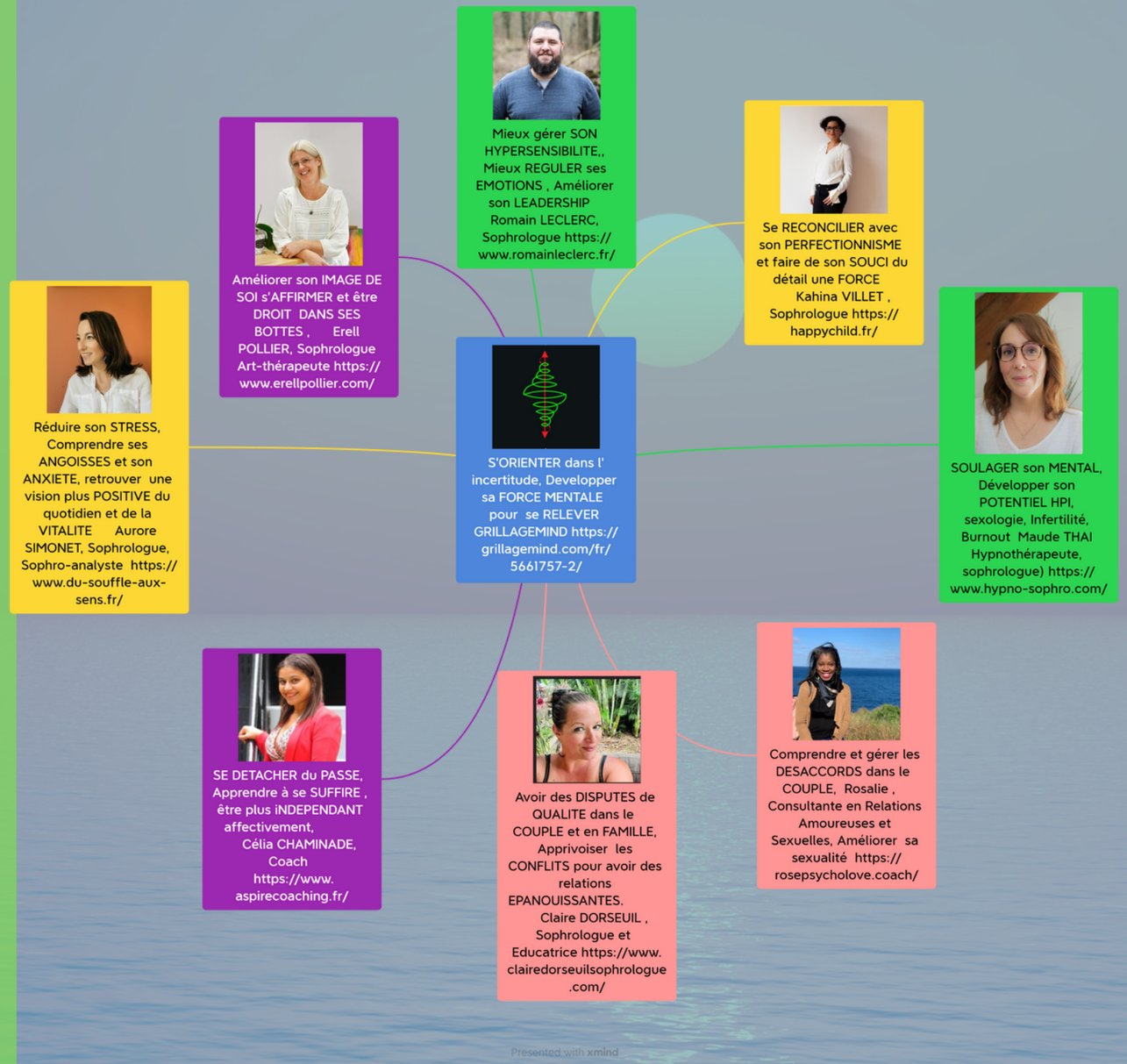
Pour vous GUIDER sur votre voyage

Dans le DUR, les courants me FORGENT,
Dans le BRUT, je découvre mes CORDES.

SOUTENIR, ORIENTER
Quand on est AU PLUS BAS.

Développer sa FORCE MENTALE
Pour SE RELEVER
Afin de SE RECONSTRUIRE
Vers sa vision de la RÉUSSITE.



WhatsApp **+33695073347** GRILLAGEMIND

Que signifie se guérir soi même ?

A) Savoir digérer la douleur/ frustration ressentie sans qu'elle ne vous impacte trop

GRILLAGEMIND

Que signifie se guérir soi même

B) remonter la PENTE pour sortir du trou emotionnel

GRILLAGEMIND

2) Que signifie se guérir soi même?

C) éviter de SOMBRER de nouveau

<u>Pourquoi se guérir soi même ?</u>

<u>A</u>)<u>V</u>ous vivez des choses que vous souhaiteriez partager aux autres

mais vous comprenez vite qu'ils ne COMPRENNENT pas

Pourquoi se guérir soi même
vous seul avez accès à certains endroits interieurs

GRILLAGEMIND

Pourquoi se guérir soi même

C) vous en avez les capacités/ les outils à condition de savoir les utiliser

GRILLAGEMIND

Pourquoi se guérir soi même?

D) vous vous écoutez le mieux et les changements sont dynamiques

3) Quels sont les différents types de douleurs/ frustrations

A) l'épuisement émotionnel: être FATIGUÉ(e) de ressentir ce qu'on ressent, du trop plein de secousses intérieures

GRILLAGEMIND

3) Quels sont les différents types de douleurs/ frustrations

B) la solitude: sensation de VIDE , Être entouré(e) physiquement, mais seul(e) intérieurement

3) Quels sont les différents types de douleurs/ frustrations

C) la déprime: perdre l'ENVIE de faire quoi que ce soit, malgré le temps à disposition

3) Quels sont les différents types de douleurs/ frustrations

D)La VICTIMISATION prononcée: s'accabler sans cesse sur le sort de sa situation

3) Quels sont les différents types de douleurs/ frustrations

E)La Mélancolie : la tristesse poussée vis à vis du passé qu'on remue et qui empêche de profiter du reste de la vie

GRILLAGEMIND

3) Quels sont les différents types de douleurs/ frustrations

F)L'IMPUISSANCE : le sentiment d'incapacité à pourvoir changer la situation qui opprime

GRILLAGEMIND

3) Quels sont les différents types de douleurs/ frustrations

G)L'anxiété : doutes latents et PERMANENTS dus à l'incapacité d'être rassuré(e) sur le futur

3) Quels sont les différents types de douleurs/ frustrations

H)L'IMPATIENCE : ne pas voir d'amélioration notable suivant sa vision

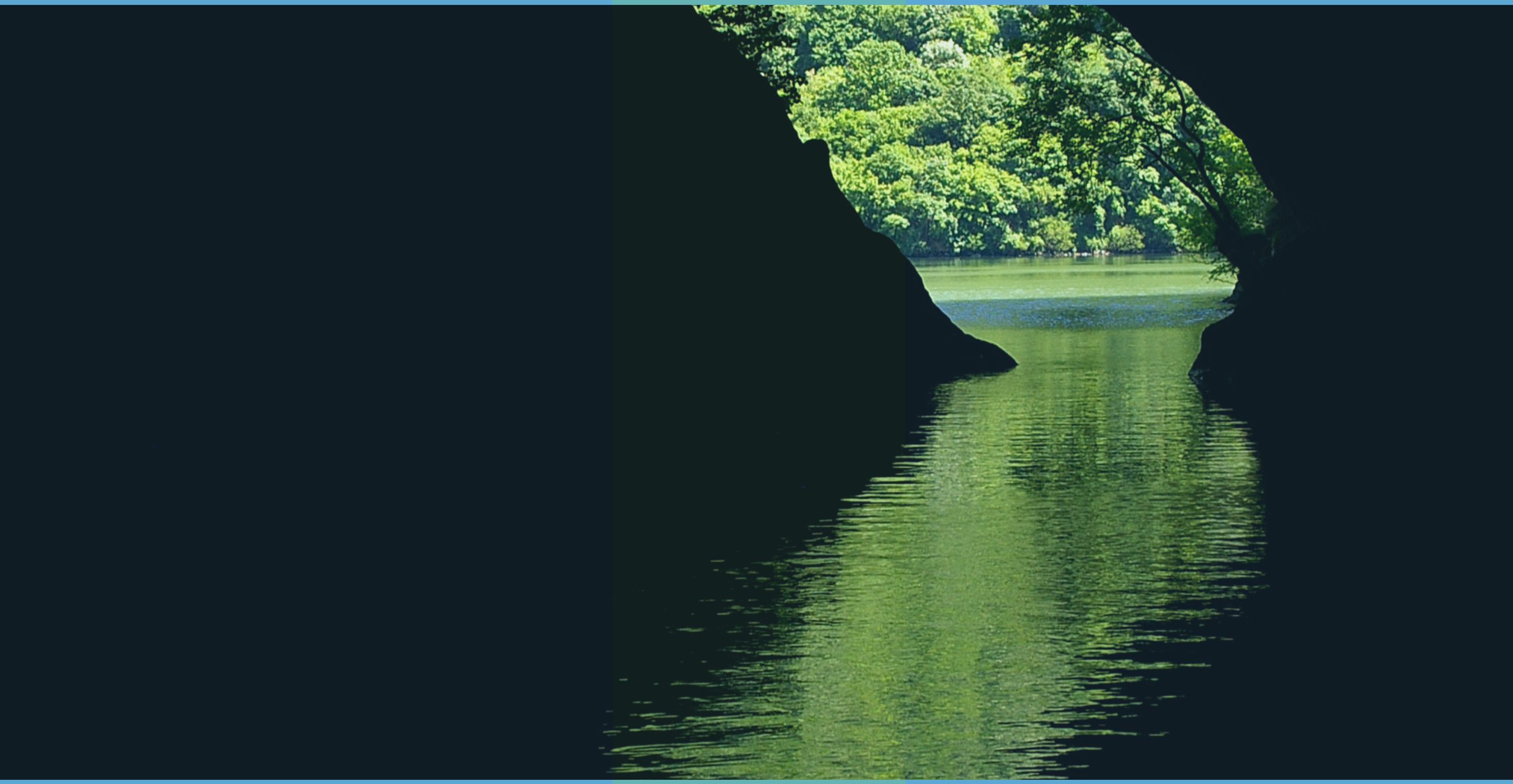
3) Quels sont les différents types de douleurs/ frustrations

I) La COLÈRE

GRILLAGEMIND

3) Quels sont les différents types de douleurs/ frustrations

J) La CULPABILITÉ: regretter des actes passés



GRILLAGEMIND

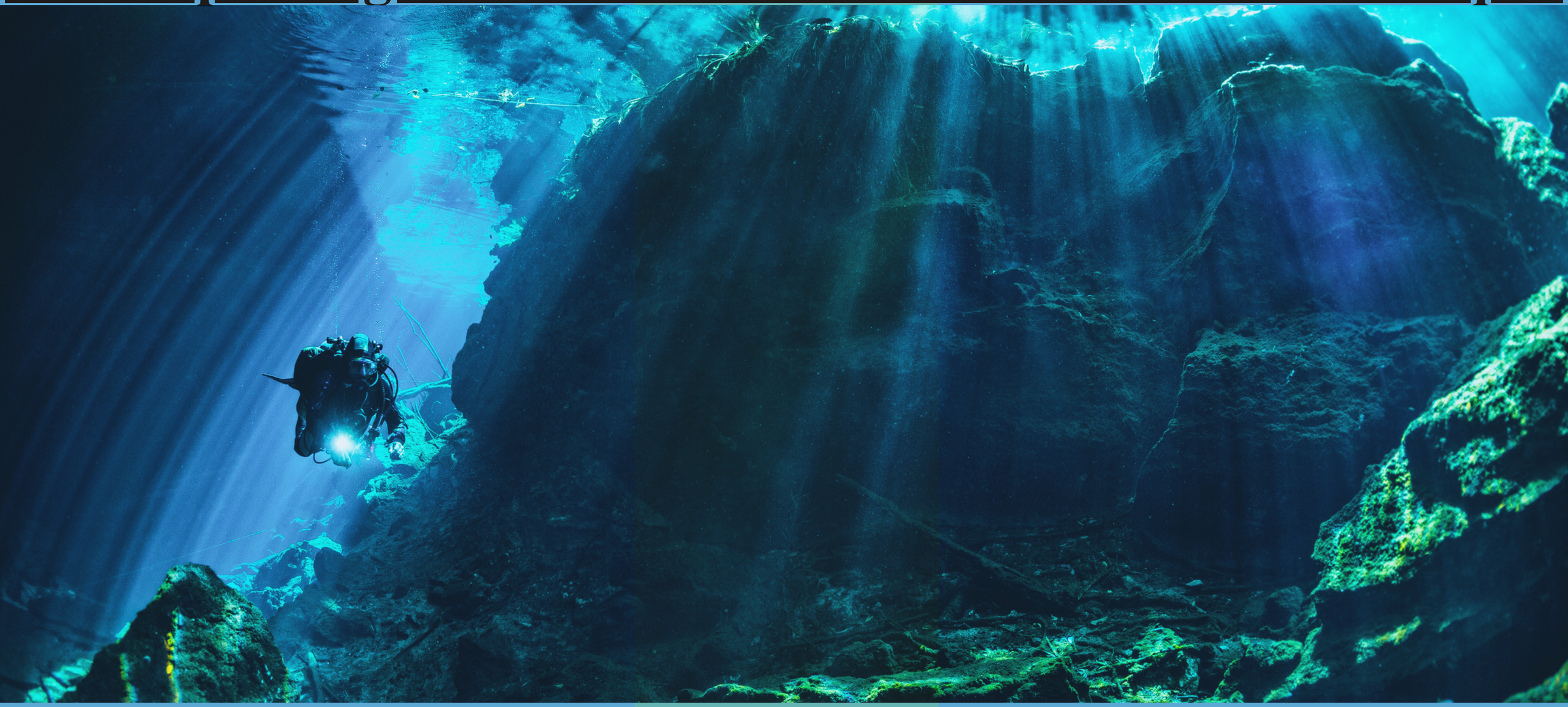
3) Quels sont les différents types de douleurs/ frustrations

K) L'embarras :

4) Quelles sont les SOLUTIONS possibles?

A) l'épuisement émotionnel >>>

Silence prolongé + contact avec la nature + activité artistique



GRILLAGEMIND

4) Quelles sont les SOLUTIONS possibles?

B) la solitude>>>

créativité+ concentration + Travail sur "l'enfant intérieur "

GRILLAGEMIND

4) Quelles sont les SOLUTIONS possibles?

C) la déprime>>>

Sport + parler à quelqu'un de son mal être+ se donner du sens

GRILLAGEMIND

4) Quelles sont les SOLUTIONS possibles?

D) la Victimisation>>>

vidéos de cas plus dramatiques+ déclic dû au

franc- parler d'un proche+ histoires de progrès malgré ce défi

4) Quelles sont les SOLUTIONS possibles?

E) la Mélancolie>>>

Faire la paix avec son passé+ rendre service au max + tenir un journal

4) Quelles sont les SOLUTIONS possibles?

F) impuissance>>>

Arrêter de forcer + ralentir + identifier ce qui nous rend HEUREUX MAINTENANT et se faire plaisir

GRILLAGEMIND

4) Quelles sont les SOLUTIONS possibles?

G) l'anxiété>>>

Tenir un journal + trouver une pensée/ image/ affirmation refuge qui apaise + Travail sur " enfant intérieur "

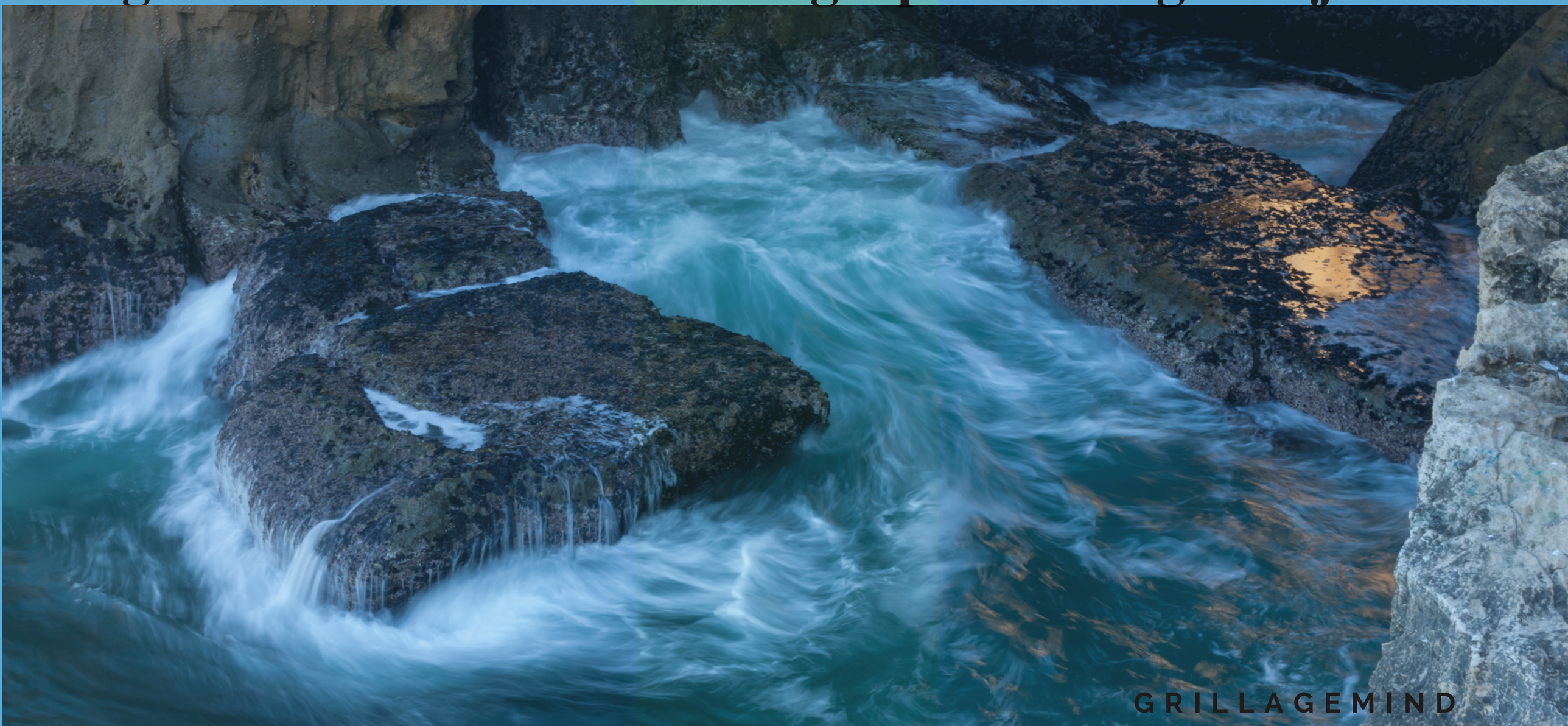
4) Quelles sont les SOLUTIONS possibles?

H)) l'impatience>>

Accepter de ne pas tout contrôler+ ancrage dans MAINTENANT+ accepter que le pire puisse se produire

GRILLAGEMIND

4) Quelles sont les SOLUTIONS possibles?

J) la culpabilité>>

verbaliser le mal être dû à l'erreur +pardon de soi + changement d'histoire de vie + agir pour corriger aujourd'hui