

Avoir le courage de...
Me libérer de la culpabilité...

Ici maintenant

Le problème n'est jamais dans le passé, mais dans l'ici maintenant

Comment les « Je DOIS ... J'AURAIS DÛ... J'AURAIS PU... »

Ce sont des éléments clés que je nourris inconsciemment et qui activent la culpabilité.



Je ne peux pas tout faire, ni même faire tout ce que je pense que j'ai à faire. MAIS je ne veux plus être obligé de FAIRE ce que je pense que je DOIS faire et ressentir cette déconnexion.

Comment et pourquoi déclenchent-ils la culpabilité en me privant de manifester MA connexion ?

✚ *J'ai besoin de me libérer de mon réflexe de me déconnecter en utilisant la culpabilité.*

✚ *Je veux maintenant agir, penser, aimer à partir de ma connexion tout simplement...*

Programme de FORAGE de décontamination de la culpabilité

- ✓ Rencontres visio
- ✓ Engagement de 5 rencontres chaque semaine ou aux 2 semaines
- ✓ 5 recettes du livre Toi seront la base du travail d'exploration
 - Une fiche basée sur la recette sera expérimentée lors de la rencontre
 - Un travail journalier vous sera proposé

Recettes qui seront explorées lors des 5 rencontres

1. 4-1 un coupable p. 104
2. 4-4 c'est la faute de... p. 110
3. 5-3 pouvoirs des non-dits p. 120
4. 6-1 cachotteries du mensonge p. 128
5. 3-6 direction par-là p. 96

Au plaisir de vous accompagner tout en douceur, tout en lumière

Hélène Sati

450-755-4120 – sati@videotron.ca