

Les outils de Supervivere®

#L'ex de Marie-Anne



Consigne : pour chaque outil, remplir les cases selon ce qui est juste et vrai pour toi.

Outil 1

Ce qui me rend fière dans ma journée :

Ce qui me rend fière pour toujours :

Ce qui me rend triste/en colère tous les jours :

Ce que ça change pour moi quand je suis fière VS quand je suis triste ou en colère :



Outil 2



Ce dont je n'ai pas besoin :

Ce qu'on m'impose :

Ce dont j'ai besoin :

Ce que je refuse :

« Moi »

Ce que je n'aime pas :

Ce que j'aime :

Ce qui me parle :

Ce qui ne me parle pas :

« Pas moi »



Outil 3

Liste de 3 choses que je refuse catégoriquement qui sont dans mon quotidien actuellement :

- 1.
- 2.
- 3.

1

Comment font les autres ?

Ce qui pourrait être amélioré pour moi :

2

Comment font les autres ?

Ce qui pourrait être amélioré pour moi :

3

Comment font les autres ?

Ce qui pourrait être amélioré pour moi :

Solution réelle pour moi =

Étape 1 :
Mon premier petit pas serait ...

Étape 2 :
Dans l'imaginaire : fictivement, en faisant mon premier petit pas mais un peu plus grand je...

Étape 3 :
En imaginant refuser ces 3 choses, catégoriquement, je m'imagine ressentir...

Choix : est-ce que tu veux changer 1 des choses ?
Ou faire un pas après l'autre en refusant ces 3 choses ?

Est-ce que ça a changé un truc dans la réalité de faire un micro-pas vers un choix à toi chez toi ?

