

Le processus de la célébration

Célébration de besoins satisfaits

Ce peut être un événement qui vient de se passer à l'instant ou un événement plus ancien.

1. Je me souviens de tel événement,
j'ai observé que ... ,
mes sentiments à ce moment étaient ... ,
mes besoins satisfaits à ce moment étaient
2. Et maintenant, quand je me relie à ce que je ressens après m'être exprimé
mes sentiments sont ... ,
mes besoins satisfaits ou insatisfaits sont
3. Je remercie ... (moi, une autre personne, la vie)

Célébration de besoins insatisfaits

La célébration de besoins insatisfaits demande un certain recul, qui fait qu'elle est très difficile à ressentir pour un événement qui vient de se passer à l'instant.

1. Je me souviens de tel événement,
j'ai observé que ... ,
mes sentiments à ce moment étaient ... ,
mes besoins non satisfaits à ce moment étaient
2. Et maintenant, quand je me relie à ce que je ressens après m'être exprimé
mes sentiments sont ... ,
mes besoins satisfaits ou insatisfaits sont
Je prends tout le temps d'auto-empathie nécessaire pour atteindre une zone d'apaisement.
3. Je me mets à l'écoute du sens de ce qui m'est arrivé, en lien avec mes besoins profonds,
de ce qui m'a permis de grandir à travers cette situation.
4. Je remercie ... (moi, une autre personne, la vie)