**Le vide est une émotion humaine normale, perturbante mais normale.**

Que signifie le vide intérieur pour toi ? Dans quelles circonstances tu te sens vide intérieurement ?

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Stage du manque d’estime de soi**  Je suis envahie de doutes sur moi-même  Je n’ai pas une assez bonne image de moi  Je me sens jugée  SOLUTION  Faire l’exercice de l’activation de sa puissance intérieure | **Stage de la frustration**  Je suis insatisfaite de mes relations  Je suis seule  Je suis loin des gens que j’aime  Mes besoins ne sont pas satisfaits  Je ne fais pas quelque chose qui me passionne  Je me sens dépassée et incapable de gérer ma vie  SOLUTION  Identifier vos besoins insatisfaits. Prenez la décision de devenir auteur de votre vie.  J’aurais une bonne estime de moi-même si… | **Stage de la sécurité**  Je suis anxieuse  Je suis en conflit avec ma famille  J’ai peur d’expérimenter quelque chose de nouveau  SOLUTION  Identifier les zones de ta vie où tu te sens vulnérable et établi une liste de ce que tu peux faire pour te créer une sécurité authentique | **Stage de la rébellion**  Je me sens incomprise  Je me sens étrangère aux autres et au monde  Je me sens marginalisée ou insignifiante  SOLUTION  Faire la distinction entre sa blessure passée et sa réalité présente pour comprendre qu’on a aucune raison d’être en colère | **Stage du vide**  J’ai l’impression que ma vie n’a pas de sens  Je suis avec des gens que j’aime mais j’ai l’impression de ne pas participer  Je traverse de grand changement dans ma vie  J’ai l’impression que mes attentes ne seront jamais comblées par personne |

La plus grande peur de l’homme : **la peur de l’abandon**. Elle suscite un sentiment de vide qu’on essaie de combler en vain.

|  |  |
| --- | --- |
| **Anciennes peurs de l’abandon (enfance)** | **Peurs de l’abandon actuelles** |
| Liste ici les moments où tu as eu peur d’être abandonnée, tu as été rejetée, tu as perdu ou été éloignée d’un parent proche, liste tes peurs et cauchemars à ce sujet | Liste tes peurs actuelles (maladie d’un proche, décès récent, couple instable) |
|  |  |

**1/Apaise tes peurs en te posant les questions suivantes pour chaque peur :**

1. En quoi tes anciennes peurs intensifient celles d’aujourd’hui ?
   1. Perte de papa donc insécurité financière
   2. Démissionner donc insécurité financière
   3. Peur d’abandon financière
2. Puis-je empêcher l’abandon que je redoute ?
   1. Oui en bâtissant ma liberté financière
3. Est-il possible de me préparer à l’abandon que je redoute ? Si oui, comment ?
   1. Diversification des planners, de mes offres, de mes compétences
4. Si je ne peux pas empêcher cet abandon ou m’y préparer, comment vais-je le gérer s’il survient ?
   1. Acquérir le maximum de biens immobiliers
   2. Créer des revenus (formations en ligne etc…)

2/Comment étaient vos relations avec votre mère ? Toute relation mère enfant met en marche un modèle d’attente qui s’appliquera à l’ensemble de tes relations futures. Voir si nous n’avons pas des attentes irréalistes dans nos relations.

3/ Si vous vous reconnaissez une tendance à vous méfier de l’amour qu’on vous donne, à rester en retrait pour vous protéger ou à être constamment déçue par les personnes sensées vous aimer, vous avez probablement un modèle d’attente irréaliste qui crée votre sentiment de vide intérieur. Si tu n’acceptes pas l’amour qu’on te donne, tu ne te sentiras jamais comblée.

4/Repasse le film de ta vie et demande-toi à quel moment tu t’es sentie véritablement comblée ?

* Quand tu es amoureuse/amoureux
* Quand tu reçois des compliments
* Quand tu sens que tu es là où tu dois être
* Quand ceux que tu aimes sont heureux et en bonne santé
* Tu aimes ce que tu fais
* Tu es en contact avec les autres
* Tu prends soin de toi
* Tu prends soin des autres

Etabli ta propre liste et consulte là chaque fois que tu te sens vide intérieurement.