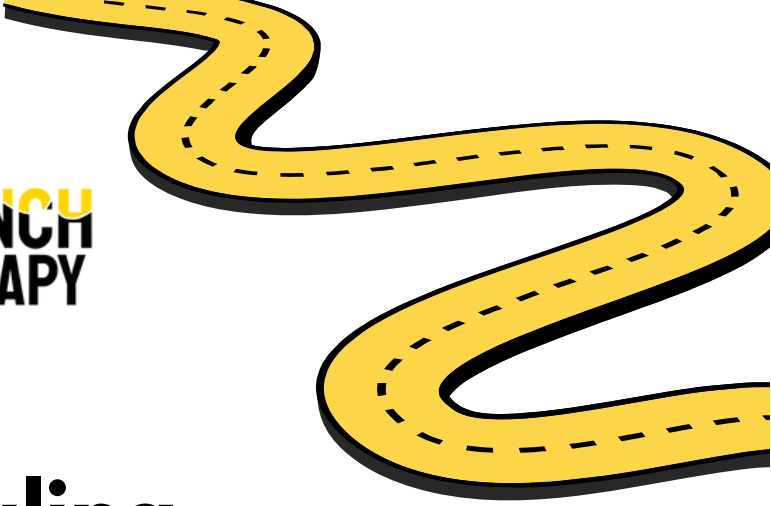




**CRUNCH
THERAPY**

Journaling

VALEUR - ÉMOTION - BESOIN



Journaling

VALEUR - ÉMOTION - BESOIN

Le bonheur ne réside pas dans l'accumulation d'objets de valeurs, mais dans **la profonde connaissance de tes besoins.**

En affirmant tes valeurs et en développant des stratégies pour nourrir ces besoins, tu ouvres la voie à la réalisation de tes rêves.

Assumer et nourrir tes besoins te permet de gagner en indépendance, en pouvoir sur toi-même, en confiance en toi et en assurance.

De plus, cela te permet de mieux te connaître et de **choisir** avec discernement tes relations, créant ainsi une célébration de la vie où le partage des joies, de l'amour, de la douceur et de la sensualité atteint un équilibre parfait.

Si tu souhaites concrétiser tes projets et exploiter ton énergie de manière optimale, plonge dans la découverte de tes besoins essentiels.

Explore dès maintenant notre workbook spécial pour découvrir ces besoins et commencer à les nourrir !

Et si tu as besoin d'aide pour clarifier tes besoins, n'hésite pas à réserver **un rendez-vous découverte** avec nous. Nous sommes là pour t'accompagner dans ce voyage vers **ton** bonheur authentique.



Les émotions des besoins pas nourris

Colère

à bout
à cran
agacé
amer
blessé
choqué
contrarié
courroucé
dérangé
écoeuré
en colère
encombré
énervé
enrage
exaspéré
exité
plein d'agressivité
faché
frusté
grincheux
hors de soi
horripilé
impuissant
indigné
insatisfait
irrité
mécontent
nerveux
plein de rancœur
plein de
ressentiment qui en a
marre
revolté
saturé
sur les nerfs
vexé

Peur

affolé inquiet
angoissé intriqué
anxieux jaloux
apeuré paniqué
atterré partagé
confus
perplexe
coupable
perturbé
craintif
préoccupé
déconcentré
prudent
décontenancé
réticent désarmé
soucieux désorienté
suspenseux
effrayé stupéfait
embarrassé
sur la défensive
embrouillé
en détresse
sur la réserve
épouvanté
sur le qui vive
étonné surpris
gêné
sur ses gardes
hésitant terrifié
incertain tourmenté
incommodé tracassé
indécis troublé
indifférent vulnérable

Tristesse

aigri
attristé
blasé
cafardeux
chagriné
découragé
déçu
demoralisé
demuni
dépité
déprimé
désappointé
despere
désolé
ému
en deuil
malheureux
maussade
melancolique
morose
navré
peiné

Quand les besoins ne sont pas nourris

Je me sens...

abattu	accablé
anesthésié	apathique
bouleversé	coincé
crispé	dépassé
détaché	distrait
effondré	en pleine
épuisé	forme
fébrile	fatigué
honteux	fragile
inconfortabl	impatient
e las	irascible
Mal à l'aise	lourd
nauséeux	mou
plein d'ennui	paralysé
sans élan	refroidi
sans force	sans
stressé	énergie
tremblant	sous
vide	pression
	tendu
	ulcéré
	vidé

Quand les besoins sont nourris

Je me sens...

admiratif
allégé
animé
attentif
calme
charmé
compréhensif
créatif
délivré
d'humeur
enjouée
ébloui
émerveillé
en communion
en
effervescence
en harmonie
enthousiaste
exubérant
frémissant
grisé
impressionné
intriqué
libre
optimiste
pétillant
plein d'affection
plein de douceur
plein d'espoir
plein de zèle
radieux
rasséréné
réceptif
réjoui
rempli d'espoir
rêveur
sensibilisé
stimulé
tendre
vibrant

aimant
allègre
apaisé
au septième ciel
captivé
comblé
concentré
curieux
détend
disposé
égayé
émoustillé
en confiance
en extase
enjoué
éveillé
fasciné
gai
guilleret
insouciant
joyeux
mobilisé
ouvert
plein d'affection
plein d'ardeur
plein d'Alan
plein de
gratitude
posé
radouci
rassuré
réconforté
relax
rempli de plaisir
revigoré
sensible
sûr de soi
tonifié
vivant

à l'aise
amoureux
assouvi
aux anges
centré
comme un
poisson
content
de bonne
humeur
déterminé
dynamique
électrifié
ému
encouragé
enflammé
en paix
exalté
fortifié
galvanisé
heureux
inspiré
léger
motivé
paisible
plein d'ardeur
plein d'énergie
plein de
tendresse
présent
ragaillard
ravi
reconnaissant
relaxé
reposé
satisfait
serein
surexcité
touché
vivifié

alerte
amusé
attendri
bien disposé
chaleureux
compatissant
cool
décontenancé
d'humeur câline
ébahi
emballé
enchanté
énergétisme
engagé
enthousiasme
excité
fou de joie
gonflé à bloc
impliqué
intéressé
libéré
nourri
passionné
plein de
compassion
plein de courage
plein d'entrain
plein de vitalité
proche
rassasié
rayonnant
régénéré
rempli de
bonheur
requinqué
sécurisé
soulagé
sur un nuage
tranquille
zen

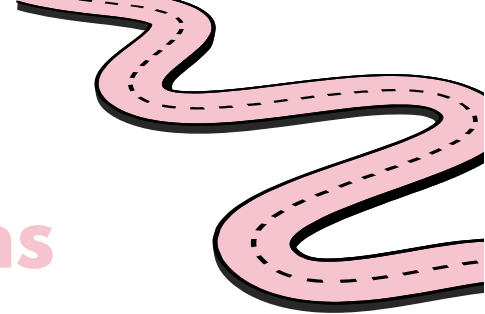
Liste des Besoins

Partie 1

identité	fête	appropriation de son pouvoir	espoir
sens de sa propre valeur	jeu	découverte	guérison
volonté	relaxation	lâcher prise (lâcher le contrôle)	joie
aide	solitude	pouvoir avec sens de sa valeur	rire
appréciation	être touché	célébration des réalisations	stimulation sensorielle
bonté	structure	partage des peines	tranquillité
communication confiance	apprentissage	authenticité	accomplissement
considération délicatesse	cohérence	connexion à soi même	but
écoute	contribution à la vie	estime de soi	compréhension
expression	croissance	respect de soi	épanouissement de soi
honnêteté	évolution	sens de sa place	développement
ouverture d'esprit	finalité	acceptation	expression sexuelle
permanence proximité	participation	amitié	gout d'expérimenter
relation	abri	assiduité	l'intensité de la vie en soi
soutien	eau	chaleur	réalisation
transparence connaissance	élimination	communion	stabilité
équilibre	nourriture	se rassurer que	espace pour soi
	reproduction	contact	lumière
	sécurité affective	discrétion	préservation
	conscience	égalité	respiration
	Intériorité	fiabilité	Vitalité
	sacré	intimité	être
	simplicité	ouverture	ordre
		pouvoir compter sur les autres	sagesse
		réciprocité	spiritualité
		sécurité	
		stabilité	
		bien être	
		déroulement	

Liste des besoins

Partie 2

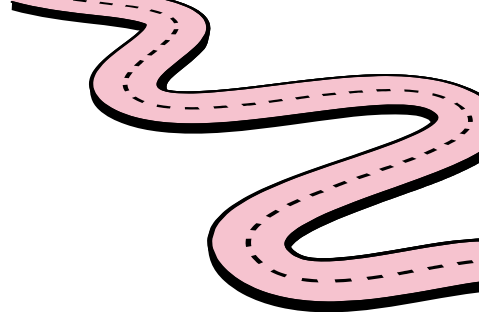


choix
espace pour soi liberté
souveraineté
célébration des deuils
rendre grâce
centrage
détachement
honnêteté
respect de son rythme
sincérité
accueil de la différence
amour
attention
concrétion
compassion
confidentialité
continuité
donner et recevoir
empathie
fidélité
justice
partage
présence
réconfort
respect
tendresse
calme
détente
expression sexuelle
générosité
sérénité
neutralité
spontanéité
participation
précision
reconnaissance
sincérité tolérance
confort douceur
fantaisie
intimité

plaisir détermination
sensibilité
exploration
temps
d'intégration
compter sur soi sens
spontanéité action
célébration des pertes (êtres
chers, projets, etc.)
connaissance
ritualisation épanouissement
confiance en soi / autres
équilibre
discernement
humilité faire de son mieux
respect de ses valeurs
utilisation efficace de son
temps
unité intérieure
inspiration affection stabilité
appartenance
activité physique bienveillance
évacuation stress
collaboration
mouvement
concertation
protection
connexion
santé
amour échange harmonie
équité paix

recréation
soins
toucher
stabilité
adéquation
clarté
conscience
créativité
direction
faire le meilleur usage de
son énergie
orientation
vérité
air
tri
exercice
repos
sécurité matérielle
beauté
inspiration
présence
silence
humour
coopération

Check List



ÉMOTIONS

☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----

BESOINS

☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----

BIEN-ÊTRE

☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----

EXPLORATION DE SOI

☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----
☐	-----