

Valeurs

ÉMOTIONS ET BESOINS



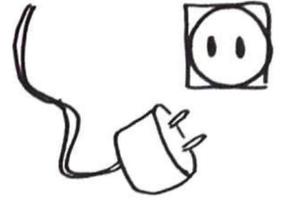
AVAILABLE
NOW

JOURNALING

WWW.CRUNCHTHERAPY.COM

Les émotions des Besoins

PAS NOURRIS



Colère

- à bout
- à cran
- agacé
- amer
- blessé
- choqué
- contrarié
- couroussé
- dérangé
- écoeuré
- en colère
- encombré
- énervé
- enrage
- exasperé
- exité
- plein d'agressivité
- faché
- frustré
- 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
- angoissé
- anxieux
- apeuré
- atterré
- confus
- coupable
- craintif
- déconcentré
- décontenancé
- désemparé
- désorienté
- effrayé
- embarrassé
- embrouillé
- en détresse
- épouvanté
- étonné
- gêné
- hésitant
- incertain
- incommodé
- indécis
- indifférent
- inquiet
- intriqué
- jaloux
- paniqué
- partagé
- perplexe
- perturbé
- préoccupé
- prudent
- reticent
- soucieux
- soupçonneux
- stupéfait
- sur la défensive
- sur la réserve
- sur le qui vive
- surpris
- sur ses gardes
- terrifié
- tourmenté
- tracassé
- troublé
- vulnérable

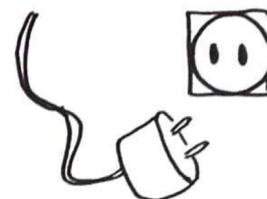
Tristesse

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

source : Thomas d'Ansembourg_www.endeveloppement.fr

Quand mes Besoins ne sont pas nourris

JE ME SENS :



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

Quand mes Besoins sont nourris

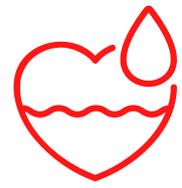


JE ME SENS

- 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
- rasséréiné
- 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 dans l'eau
- 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

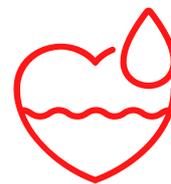
Liste des

BESOINS



- Affirmation de soi
- valeurs et stratégies pour vivre ses rêves
- Indépendance
- pouvoir sur soi
- célébration de la vie
- partage des joies
- assurance
- connaissance de soi
- équilibre dans l'utilisation de son énergie
- identité
- sens de sa propre valeur
- Volonté
- aide
- appréciation
- bonté
- Communication
- confiance
- considération
- Délicatesse
- écoute
- expression
- honnêteté
- Ouverture d'esprit
- permanence
- Proximité
- relation
- soutien
- Transparence
- connaissance
- équilibre
- fête
- jeu
- Relaxation
- solitude
- être touché
- Structure
- Apprentissage
- cohérence
- Contribution à vie
- Croissance
- évolution
- finalité
- Participation
- abri
- eau
- élimination
- nourriture
- reproduction
- sécurité affective
- Conscience
- Intériorité
- sacré
- Simplicité
- Appropriation de son pouvoir
- découverte
- lâcher prise (lâcher le contrôle)
- pouvoir avec sens de sa valeur
- célébration des réalisations
- partage des peines
- Authenticité
- Connexion à soi même
- estime de soi
- respect de soi
- sens de sa place
- acceptation
- amitié
- assiduité
- chaleur
- communion
- se rassurer que
- contact
- discrétion
- égalité
- Fiabilité
- Intimité
- ouverture
- pouvoir compter sur les autres
- Réciprocité
- sécurité
- Stabilité
- Bien être
- défoulement
- espoir
- guérison
- joie
- rire
- stimulation sensorielle
- Tranquillité
- Accomplissement
- but
- compréhension
- épanouissement de soi
- développement
- expression sexuelle
- gout d'expérimenter l'intensité de la vie en soi
- réalisation
- Stabilité
- espace pour soi
- lumière
- préservation
- respiration
- Vitalité
- être
- ordre
- sagesse
- spiritualité

Liste des



BESOINS

- choix
- espace pour soi
- Liberté
- souveraineté
- Célébration des deuils
- rendre grâce
- centrage
- détachement
- honnête
- 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
- humour
- plaisir
- Sensibilité
- temps d'intégration
- signification
- action
- changement
- connaissance
- épanouissement des autres
- discernement
- faire le meilleur usage de son temps
- Inspiration
- Stabilité
- activité physique
- évacuation
- mouvement
- Protection
- santé
- amour
- harmonie
- paix
- Sérénité
- Spontanéité
- détermination
- Exploration
- compter sur soi
- Spontanéité
- Célébration des pertes (êtres chers, projets etc...)
- ritualisation
- Confiance en soi
- équilibre
- humilité
- respect de ses valeurs
- unité intérieure
- Affection
- Appartenance
- Bienveillance
- collaboration
- concertation
- connexion
- coopération
- échange
- équité
- générosité
- neutralité
- Participation
- précision
- reconnaissance
- Sincérité
- tolérance
- confort
- douceur
- fantaisie
- intimité
- récréation
- 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
- Authenticité

Liste des

VALEURS



Activité	Adaptabilité	Adéquation	Admiration
Amitié	Adresse	Adversité	Agilité
Agressivité	Aide	Aisance	Allégresse
Altruisme	Amabilité	Ambition	Amélioration
Amour	Amusement	Anticipation	Aplomb
Apparences	Appartenance	Apprentissage	Approbation
Ardeur	Art	Assistance	Assurance
Attention	Attrait	Audace	Austérité
Authenticité	Autonomie	Autorité	Aventure
Avidité	Beauté	Bien être	Bienséance
Bienveillance	Bon sens	Bonheur	Bonne volonté
Bonté	Bravoure	Calme	Certitude
Chaleur	Chance	Changement	Charisme
Charité	Clarté	Clémence	cohérence
Cohésion	Combat	Communauté	Communication
Compassion	Compétence	Compétition	Complexité
Complicité	Compréhension	Compromis	Confiance
Confiance en soi	Conformité	Confort	Connaissance
Connexion	Conscience	Constance	Contact
Contemplation	Contribution	Contrôle	Convenance
Conviction	Convivialité	Coopération	Correction
Courage	Courtoisie	Créativité	Crédibilité
Croissance	Croyance	Curiosité	Débrouillardise
Décence	Découverte	Déférence	Défi
Délicatesse	Dépendance	Désinvolture	Désir
Détachement	Détermination	Développement	Devoir
Dévouement	Dextérité	Différence	Difficulté
Dignité	Diplomatie	Discernement	Discipline
Discrétion	Dissimulation	Diversité	Douceur
Droiture	Durabilité	Dynamisme	Eclat
Economie	Ecoute	Efficacité	Effort
Egalité	Emerveillement	Empathie	Empirisme
Enchantement	Endurance	Energie	Engagement
Entente	Enthousiasme	Entrain	Entraînement
Environnementalisme	Epanouissement	Epargne	Equilibre
Equité	Espoir	Esprit	Estime
Estime de soi	Ethique	Etonnement	Evolution
Excellence	Excitation	Exercice	Existence
Expérience	Expérimentation	Exploration	Extravagance
Extraversion	Extrême	Exubérance	Facilité
Faire	Fait	Famille	Félicité
Fermeté	Fiabilité	Fierté	Finesse

Liste des

VALEURS



Flegme	Flexibilité	Foi	Force
Foresight	Fortune	Fraicheur	Franchise
Franc-parler	Frugalité	Gain	Gaité
Générosité	Génie	Gentillesse	Gloire
Grace	Grandeur	Gratitude	Habilité
Habitude	Hardiesse	Harmonie	Hasard
Héroïsme	honnêteté	Honneur	Humanité
Humilité	Humour	Immobilité	Impartialité
Impassibilité	Importance	Indépendance	Indulgence
Influence	Information	Ingéniosité	Initiative
Innocence	Innovation	Insouciance	Inspiration
Intégrité	Intellect	Intelligence	Intensité
Intérêt	Intériorité	Intimité	Intrépidité
Intuition	irréprochabilité	Jeunesse	Joie
Jouissance	Justesse	Justice	Leadership
Légalité	Légèreté	Liberté	Logique
Loisirs	Longévité	Loyauté	Lucidité
Luxe	Maitrise	Maitrise de soi	Mariage
Maturité	Médiation	Mérite	Miséricorde
Mobilité	Modération	Modestie	Moralité
Mouvement	Nature	Nonchalance	Non-conformité
Normalité	Notoriété	Nouveauté	Obéissance
Objectivité	Observation	Optimisme	Opulence
Ordre	Originalité	Ouverture d'esprit	Paix
Partage	Partenariat	Participation	Passion
Passivité	Patience	Pensée	Perfection
Performance	Persévérance	Perspicacité	Piété
Placidité	Plaisir	Planification	Plénitude
Polyvalence	Popularité	Possibilité	Pouvoir
Pragmatisme	Préciosité	Précision	Préparation
Présence	Prestige	Preuve	Prévoyance
Principe	Proactivité	Productivité	Professionalisme
Profit	Profondeur	Progrès	Propreté
Propriété	Prosperité	Protection	Proximité
Prudence	Pudeur	Pugnacité	Puissance
Pureté	Qualité	Quiétude	Raffinement
Raison	Raisonnement	Rapidité	Rareté
Rationalité	Réalisme	Réalité	Rébellion
Réciprocité	Récompense	Reconnaissance	Rectitude
Réflexion	Relation	Relationnel	Relaxation
Rémission/Pardon	Renommée	Réputation	Réserve
Résignation	Résilience	Résistance	Respect

Liste des

VALEURS



Respectabilité	Responsabilité	Ressemblance	Retenue
Réussite	Rêver	Richesse	Rigueur
Robustesse	Ruse	Sagacité	Sagesse
Sainteté	Santé	Satiété	Satisfaction
Savoir	Savoir faire	Science	Secret
Sécurité	Sens	Sensibilité	Sensualité
Sérénité	Sérieux	Serviabilité	Sexualité
Silence	Simplicité	Sincérité	Sobriété
Sociabilité	Soin	Solidarité	Solidité
Solitude	Sollicitude	spiritualité	Spontanéité
Stabilité	Stoïcisme	Structure	Style
Subtilité	Succès	Suffisamment pour	Suffisance
Surprise	Sympathie	Synergie	Tact
Tempérance	Temps	Ténacité	Tentative
Tolérance	Tradition	Traditionalisme	Tranquillité
Transformation	Transparence	Travail	Triomphe
Uniformité	Union	Utilité	Valeur
Variété	Véracité	Vérité	Vertu
Victoire	Vigilance	Vigueur	Virtuosité
Vitalité	Vivacité	Volonté	Zèle

Crunch Therapy

CHECK-LIST

Emotions

<input type="checkbox"/>	_____

Besoins

<input type="checkbox"/>	_____

Valeurs

<input type="checkbox"/>	_____

Crunch Therapy

Actions

<input type="checkbox"/>	_____

Emotions Besoins Valeurs

MA LISTE



Emotion

Besoin

Valeurs

