

TPA 5 LES 6 RAILS DE LA CROISSANCE AFFECTIVE

5.1 Vivre des relations vitalisantes

- Actuellement quelles relations me vivifient et me construisent en ma dimension affective ? Qu'est-ce qui grandit en moi par ces relations ?
- Quelles relations faudrait-il lâcher parce qu'elles me nuisent ou me détruisent ?
- Quelles relations est-ce que je sens avoir à nouer ? Desquelles ai-je à prendre soin ?
- Comment est-ce que je sens avoir à vivre ces relations vitalisantes ?

5.2 Faire la clarté sur sa vie affective

- Sur quelles relations, sur quels aspects de ma vie affective est-ce que je sens que j'ai à faire la clarté ?
- Quelles sont mes motivations à le faire ?
- Quels sont les moyens que je vais me donner pour cela ?

5.3 Vivre et poser des actes d'amour gratuit

A l'égard des personnes dont j'ai analysé ma relation à elles, ces jours-ci, vivre et poser des actes d'amour gratuit ce serait quoi ?

5.4 Se laisser imprégner d'amour gratuit

- M'arrive-t-il de demeurer en ce lieu de l'amour gratuit en moi ?
- M'arrive-t-il de goûter la joie paisible et la liberté de l'amour gratuit en ce lieu de moi ?
- Quels moyens simples puis-je prendre pour vivre cela ?

5.5 Guérir des blessures du passé

- Est-ce que je me sens invité.e à travailler à la guérison des blessures de mon passé :

Quelles sont aujourd'hui mes motivations pour cela ?

- Qui pourrait m'aider à avancer en ce sens ?
- Ai-je encore des questions ? Lesquelles ?

5.6 Écouter la sagesse de son corps

- A quels signaux de mon corps ai-je à être attentif.ve pour un meilleur vécu de ma vie affective ?
- Que signifient pour moi ces signaux ?

TPA 6 BILAN – SYNTHÈSE

6.1 A la fin de cette session qu'est-ce qui m'habite concernant ma vie affective ?

6.2 Au cours de la session qu'est-ce qui m'a été particulièrement aidant :

- pour voir clair dans ma vie affective ?
- pour bien gérer ma vie affective ?
- pour progresser vers plus de maturité affective ?