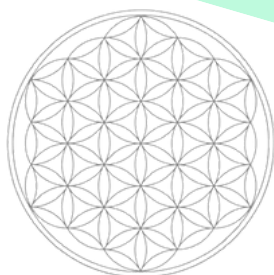




Dépasser la Dépendance Affective en 8 étapes

COMMENT SE DÉFAIRE DE LA DÉPENDANCE
AFFECTIVE EN PARTANT DE RIEN



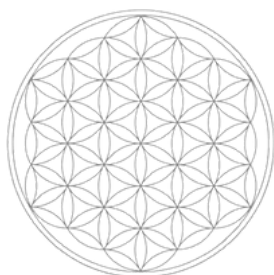
Synergie Coaching
Damien Launay

Dépasser la Dépendance Affective en 8 étapes

AVERTISSEMENT:

CE DOCUMENT EST DESTINÉ UNIQUEMENT
À UN USAGE PRIVÉ. IL NE PEUT ÊTRE DISTR
IBUÉ, PARTAGÉ NI RE VENDU. IL NE PEUT ÊT
RE COPIÉ, MÊME EN PARTIE.

COMMENT SE DÉFAIRE DE LA DÉPENDANCE AFFECTIVE EN PARTANT DE RIEN



Synergie Coaching
Damien Launay



Ce programme va te donner les outils pour pouvoir renouer avec toi-même et enfin mettre la priorité sur la personne la plus importante
de TA vie... "TOI" !

Dans cet atelier, je vais te fournir des outils efficaces pour t'aider à te défaire de la dépendance affective.

Mais tu comprendras que cet atelier ne suffira pas pour atteindre tes objectifs si tu ne te donnes pas à fond ! Il te faudra quelques efforts et surtout un engagement envers toi-même pour y parvenir.

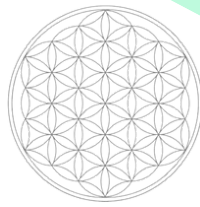
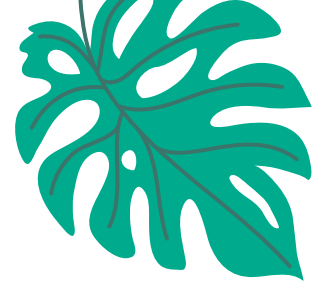
"Mais je sais que tu as les ressources en toi pour atteindre ton objectif !"

En suivant ce programme, tu gagneras en estime de soi et en confiance en soi également ! Tu pourras parfois te sentir submergé(e) par les informations et les émotions, mais au lieu de te juger négativement, **tu peux prendre conscience que ca peut prendre du temps et que ton processus de guérison ne se fera pas en claquant des doigts !**

Tu verras que le plus gros du taf c'est un gros travail d'introspection et de réflexion. Tu réaliseras que pour avoir des relations épanouies et heureuses, **il te faudra apprendre, non pas à faire plus de ce que tu fais habituellement, mais bien à faire autrement !** (tu ne peux pas espérer des résultats différents en faisant la même chose).

Sans te mettre la pression, commence le processus tranquillement à ton rythme, reviens-y autant que nécessaire et tu progresseras !

Damien Launay



Synergie Coaching

Damien Launay

EXERCICE Solitude Amie ou Ennemie?

La solitude me pèse ou me protège. Est-elle mon amie, mon ennemie ? Comment apprivoiser la solitude, la regarder avec ses limites mais aussi son potentiel ?

Pour moi, être seul·e, c'est :

.....

.....

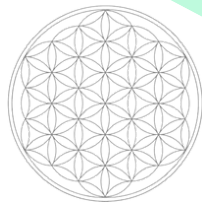
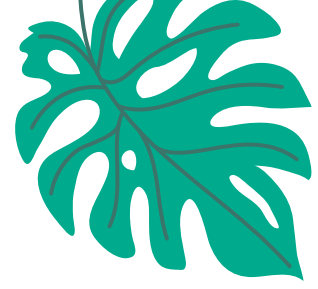
.....

Je me rappelle deux moments de ma vie où la solitude m'a pesé, m'a fait souffrir :

.....

.....

.....



Synergie Coaching

Damien Launay

Je repère deux moments récents où la solitude m'a fait du bien, m'a ressourcé·e :

.....
.
.....
.....
.

Peut-être y a-t-il certaines choses que je ne fais que seul·e, des moments uniques que la solitude permet :

.....
.
.....
.....
.

J'ai envie d'être seul·e quand :

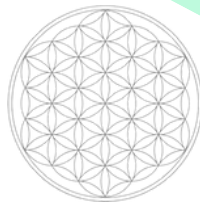
.....
.

J'ai peur d'être seul·e quand :

.....
.

J'ai besoin d'être seul·e quand :

.....
.



Synergie Coaching

Damien Launay

(BILAN Solitude amie ou ennemie ?)

Comment ai-je vécu cet exercice ?

.....
.....
.....
.....

Comment je me sens ?

.....
.....
.....
.....

Qu'ai-je appris ? Compris ? Que puis-je en garder pour moi ?

.....
.....
.....
.....

TU AS UNE QUESTION SUR L'EXERCICE ?



DI.synergiecoaching@gmail.com

