

Choisir ou subir le monde extérieur

Gestion de sa santé

- Immunité
- Exercice physique / repos / sommeil
- Alimentation - eau
- Respiration
- Rythme de vie

Ressenti mieux que le m

- Emotions
- Le corps et ses messages
 - sensations
- Une question d'éducation
- Apprentissage, connaissance de soi, Brain-Gym, relaxation

Besoins fondamentaux

- Reconnaissance
- Amour
- Nourrir l'estime de soi
- Expression de soi, créativité
- Partager, communiquer
- Appartenir à un groupe

Dépasser les peurs

Quête de sens

- Spiritualité
- Lien à la nature
- Accueil de la vie
 - L'Homme est libre de l'accueil de son destin - Etty Hilesum

Intelligence relationnelle

- Sexualité
- Emotions, empathie
- Agir et être ensemble
- Toucher
- Rire, tendresse
- Bâtir des stratégies

Croyances

Manipulations par la pub et les messages politiques

Histoire familiale

- Arbre généalogique
- Constellations familiales
- Procréation

Etapes de croissa

Fusion --> autonomie --> indépendance --> interdépendance

Yves MICHEL
ymichel@souffledor.fr
www.souffledor.fr