



R

Reconnaître:

- Que se passe-t-il en MOI?
- Puis-je nommer cette émotion? cette sensation?

A

Autoriser:

- Je ne juge pas mon vécu
- Je lui laisse la place d'être là, c'est une information qui se présente à moi

**FAIRE UN
BREAK ET
OBSERVER**

Faire un Rain Check

**RESPIRER
ET
NOURRIR**

I

Investiguer:

- D'où cela vient-il?
- Quels sont les éléments de mon histoire qui se rejouent en ce moment?
- Quelle part de moi est activée?

N

Nourrir:

- De quoi ai-je besoin maintenant?
- Quelle ressource accessible me ferait du bien?



FOCUS Thérapie