

MES SENTIMENTS



CONTENT

Positif - joyeux - satisfait - ravi - reconnaissant - confiant - inspiré - soulagé - rassuré - touché - épanoui - fier - gonflé à bloc

TRISTE

Découragé - en détresse - les larmes aux yeux - le cœur noué - déprimé - d'humeur noire - défaitiste - démoralisé - seul - impuissant - blessé - mécontent - abattu

HEUREUX

Gai - enjoué - revigoré - enthousiaste - optimiste - stimulé - chantant - blagueur - plein de vie - rêveur - aventureux - pétillant

SEREIN

Tranquille - calme - paisible - plein de courage - confiant - dans mon monde - détendu - zen - relaxé - centré - aligné

FRAGILISÉ

Fragile - choqué - endeuillé - vulnérable - seul - cassé - en perte de confiance - en manque - coincé dans des souvenirs - nostalgique - dans un cercle vicieux

FÂCHÉ

En colère - enragé - exaspéré - fou furieux - hors de moi - agacé - contrarié - saturé - irrité - nerveux - amer - dégoûté - éceuré

AIMÉ

Chaud - sensible - rempli de tendresse - généreux - compatissant - bienveillant - reconnaissant - nourri - ouvert - amoureux - émerveillé - attaché - proche - plein de gratitude

PERDU

Perplexe - hésitant - troublé - dépassé - inconfortable - embrouillé - tiraillé - partagé - déchiré - embarrassé - embêté - mal à l'aise - frustré - méfiant - bloqué - parano

EXCITÉ

En mode zébulon - explosif - intenable - hyperactif - le cerveau qui bouillonne - aller dans tous les sens - hâtif - ingérable - fou fou - bout en train - dépenié

CHARGÉ

Débordé - accablé par la charge mentale - en mode procrastination - submergé - démuni - seul au monde - les épaules lourdes - plein le dos - stressé par des délais - paniqué d'échéances

FATIGUÉ

Épuisé - comme une loque - ramolli - en PLS - sans élan - dépassé - démotivé - cramé - endormi - sans énergie - impuissant - cerveau KO - corps HS

APEURÉ

Craintif - parano - alarmé - anxieux - tendu - sous pression - sans confiance - sur mes gardes - la trouille au bide - effrayé - terrifié - angoissé - paniqué - traumatisé

DÉCALÉ

Seul - isolé - incompris - victime d'injustice - en mode caliméro - bizarre - pas comme les autres - original - à côté de la plaque - incapable d'expliquer mon cerveau - différent - exclu - honteux

STRESSÉ

Angoissé - peur d'aller dormir - la boule au ventre - en mode mille questions dans la tête - incapable - paumé - dépassé - en boucle - en mode les pires films dans ma tête

MES BESOINS



LIBERTÉ

Autonomie - indépendance - émancipation - moment de bulle - avoir un libre arbitre - spontanéité - pouvoir décider seul - être autorisé à ne pas faire le bon choix - encouragé à oser - me déconnecter - m'isoler

LIEN HUMAIN

Appartenance - attention - complicité - compagnie - contact - échanges - empathie - intimité - partage - proximité - délicatesse - respect - sincérité - délire - pactes

IDENTITÉ

Être en accord avec mes valeurs - Savoir qui je suis - renforcement - affirmation de moi - authenticité - confiance en soi - estime de soi - évolution - passer un cap - grandir

PRODUCTION

Création - réalisation - faire des choix - mener des actions - avancer une todo liste - livrable - concret - acte - faire des choses de ses mains - constater un résultat

SENS

Clarté - compréhension - discernement - orientation - boussole - vision - ambition - signification - unité - partage d'idéaux - utopie - impact social - assumer ses tripes & casseroles

AUTORISATION

Imperfection - soutien inconditionnel - pouvoir se planter - faire les mauvais choix - oser - tenter - ne rien faire - ressentir des émotions

SURVIE

Abri - cocon - respiration - alimentation - évacuation - hydratation - lumière - soleil - repos - faire des enfants - être en mouvement - respect de mon rythme

SÉCURITÉ

Confiance réciproque - harmonie - engagement - paix - préservation - protection - réconfort - sécurité affective - sécurité matérielle - soutien

RÉCRÉATION

Défolement - détente - voyager - voyager sans voyager - jeu - loisirs - rire - ressourcement - cocooning - défis - humour - activités - tester des choses

LIEN AMOUREUX

Engagement - surprises - moments de qualité - partage - mots doux - prise d'initiative - langages de l'amour - officialisation - affichage - projet - rencontre - charnel - valorisation

PARTICIPATION

Être acteur de son bien-être - coopération - concertation - projet commun - co-création - interdépendance - engagement

PHOSPHORATION

Réfléchir à ses potentiels - faire le point sur soi - bullet journal - lire - écrire - inspiration - rêves - spiritualité - apprentissage

CÉLÉBRATION

Partage de joies et de peines - deuil - perte - rituels - routines - reconnaissance - gratitude - fête - petit plaisir - félicitations

INNOVATION

Brainstorming - plan B - faire quelque chose de nouveau - faire un pas de côté - créer - inventer - lancer un projet - expérimenter - impacter