



L'INVENTAIRE DE VOS RELATIONS

Nous allons décoder vos schémas relationnels en nous plongeant dans votre inventaire relationnel.

Ce processus peut s'avérer assez intense car nous allons remonter dans notre histoire pour décoder certains des messages cachés que nous avons reçus dans nos relations passées, et nous allons également découvrir nos attirances inconscientes.

ATTIRANCES INCONSCIENTES

Les attirances inconscientes sont les choses qui nous attirent inconsciemment chez des partenaires ou des compagnons potentiels (même si nous disons vouloir autre chose).

Nous nous retrouvons toujours avec des personnes qui présentent des traits similaires à ceux de nos gardiens, ou à quelqu'un du passé. Nous faisons souvent référence à cela comme à une figure fantôme.

Nous avons tous des schémas relationnels. En général, nous trouvons une personne, nous entrons dans la relation dans la phase de lune de miel... et nous sentons que cette personne est différente de toutes les autres. Elle est absolument merveilleuse, et nous la voyons avec des lunettes roses.

Au fil du temps, nous passons à la phase de lutte pour le pouvoir et vous savez quoi ?

Nous sommes de retour au point de départ et, tout à coup, nous commençons à reconnaître des choses qui ne sont peut-être pas si belles chez cette personne.

Peut-être qu'elle nous rebute, que nous commençons à la critiquer ou à la juger, ou que nous commençons à remarquer des choses qui étaient peut-être là depuis le début, mais que nous avons ignorées.

En décodant vos schémas relationnels, vous découvrirez très clairement qui est votre partenaire fantôme, et ce sera l'archétype qui vous attirera le plus.



Cela va vous aider à connaître certains de vos besoins et de vos désirs les plus profonds dans une relation, ainsi que l'endroit où se trouve votre point de développement.

Il s'agit de l'endroit où vous êtes appelée à grandir, à changer ou à vous développer dans une relation.

Nous avons tous une zone où nous sommes appelées à grandir. Pour certaines d'entre nous, il s'agit de fixer des limites, pour d'autres de s'adoucir, pour d'autres encore de communiquer.

Ce processus va vraiment vous aider à le découvrir par vous-même.

L'EXERCICE D'INVENTAIRE DES RELATIONS

Je vous suggère d'y aller doucement. Il s'agit d'un exercice profond et vous n'avez pas besoin de le faire en une seule fois. Vous pouvez le répartir en deux ou trois séances.

Nous nous concentrerons sur les thèmes centraux en terme de thèmes émotionnels... c'est-à-dire ce que vous avez ressenti, vécu ou projeté dans vos relations passées.

Même si nous n'avons pas envie de revenir sur le passé des personnes avec qui nous sommes sorties ou sur la douleur qu'il y avait, c'est l'une des façons d'acquérir une sagesse et une compréhension plus profondes de nous-mêmes.

Cela peut nous montrer ce que la vie essaie de nous enseigner à travers une relation et nous permettre de voir ce qui était là pour nous et que nous avons peut-être manqué.

N'oubliez pas d'être douce avec vous-même pendant ce processus.

Cela peut être vraiment perturbant de passer par là, mais je vous promets que c'est tellement gratifiant lorsque vous apprenez à vous connaître à ce niveau.

La vérité est que, quoi qu'il arrive, vous allez répéter des schémas relationnels encore et encore. La clé ici est de trouver où nous loupons certains de ces signaux d'alarme et/ou nous ignorons certains des points de rupture, afin que vous puissiez choisir plus consciemment un partenaire...



Un partenaire qui reflétera toujours certains de ces schémas pour vous, mais qui sera capable d'y travailler avec vous.

Quelqu'un qui sera capable de relever certains des défis qui se présenteront (tout en vous permettant de vous occuper de votre propre monde intérieur de manière à ce que la relation puisse s'épanouir et se développer).

Lorsque nous ne sommes pas conscients de notre tendance inconsciente à être dures envers nous-mêmes, ou si nous laissons nos peurs mener le radeau, nous avons tendance à nous projeter sur notre partenaire.

Nous pouvons avoir l'impression qu'il ne se soucie pas de nous ou nous commençons à critiquer chaque petite chose qu'il fait. Ou nous cherchons des preuves que nous ne sommes pas aimables ou que nous ne sommes pas faits pour cette relation.

En nous penchant sur ces peurs et en voyant comment notre esprit fonctionne, nous sommes armées d'un peu plus de force et de résilience pour faire face à certaines des choses qui vont continuer à se présenter.

D'après mon expérience personnelle, même si je vais me marier avec un partenaire qui est très conscient et que nous faisons tout ce travail ensemble, il y a toujours des choses qui surgissent entre nous et qui ont besoin d'être guéries, et c'est le parcours d'une relation.

Ce n'est jamais parfait et il y a toujours quelque chose de plus à découvrir. Tant que nous pouvons tous deux assumer la pleine responsabilité de nos émotions, de nos réactions et de notre monde intérieur, beaucoup de guérison peut se produire.

Il s'agit de la reconquête de votre pouvoir personnel, en assumant réellement certaines parties et en en apprenant davantage sur ce que vous attiriez inconsciemment, afin de pouvoir commencer à choisir avec sagesse et à partir d'un lieu de valeur et d'amour de soi.

Vous pouvez maintenant télécharger la feuille d'exercice de l'inventaire de vos relations.