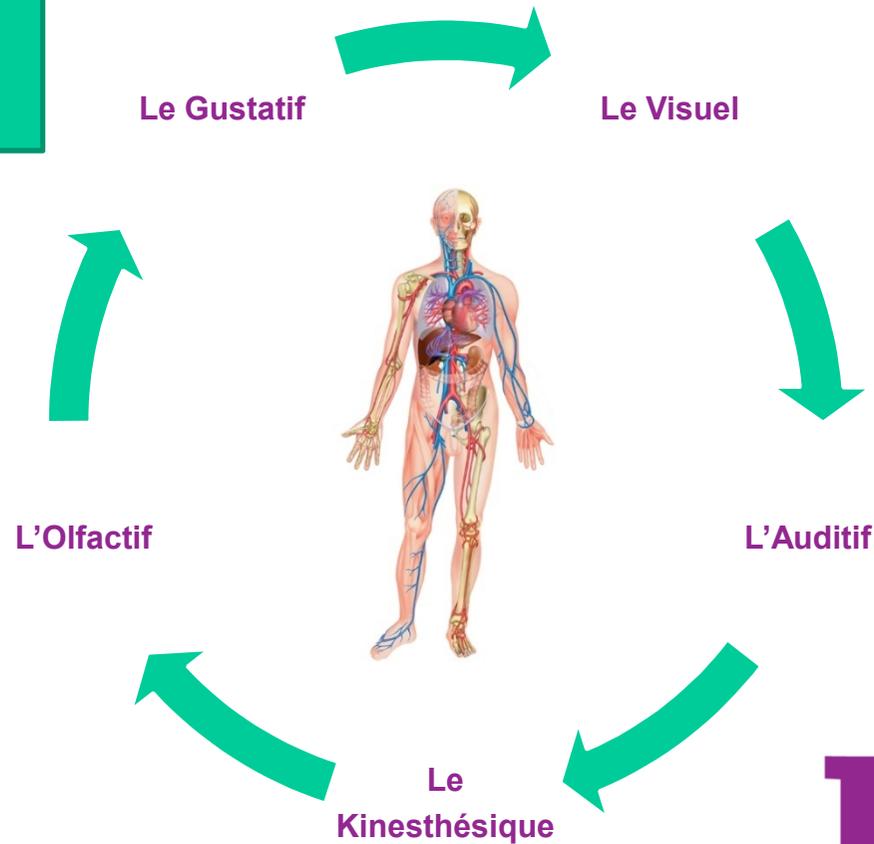


5 sens
universels
(le VAKOG)





350 besoins
humains
universels

Besoins de
s'accomplir

Besoins
d'estime

Besoins
d'appartenance

Besoins de sécurité

Besoins physiologiques



Abraham MASLOW
(1908 -1970)

1 énergie vitale
électrochimique
à plusieurs niveaux



Connexion neuronale

Stimulation
musculaire

Tension nerveuse

1 énergie vitale
sensorimotrice



Hans SELYE
(1907-1982)



3 réactions de stress naturelles

Fuir le contact
avec les Choses



Eviter le négatif



Henri LABORIT
(1914-1995)

Aller au contact
des Choses



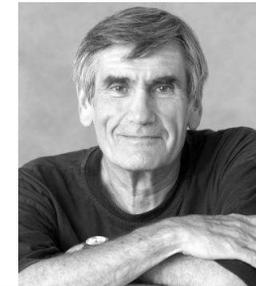
Aller vers le positif

Mettre le contact avec
les Choses sur Off

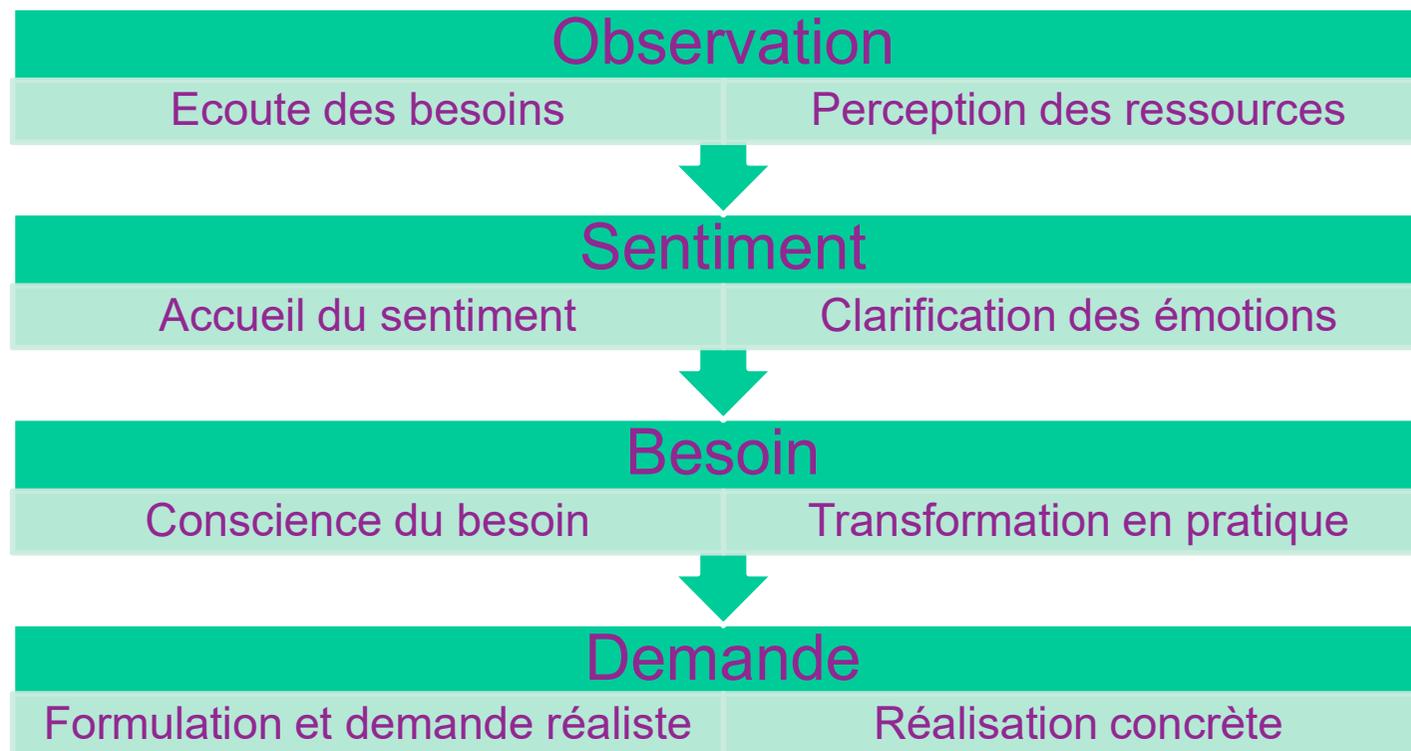


Mouvement ou repos

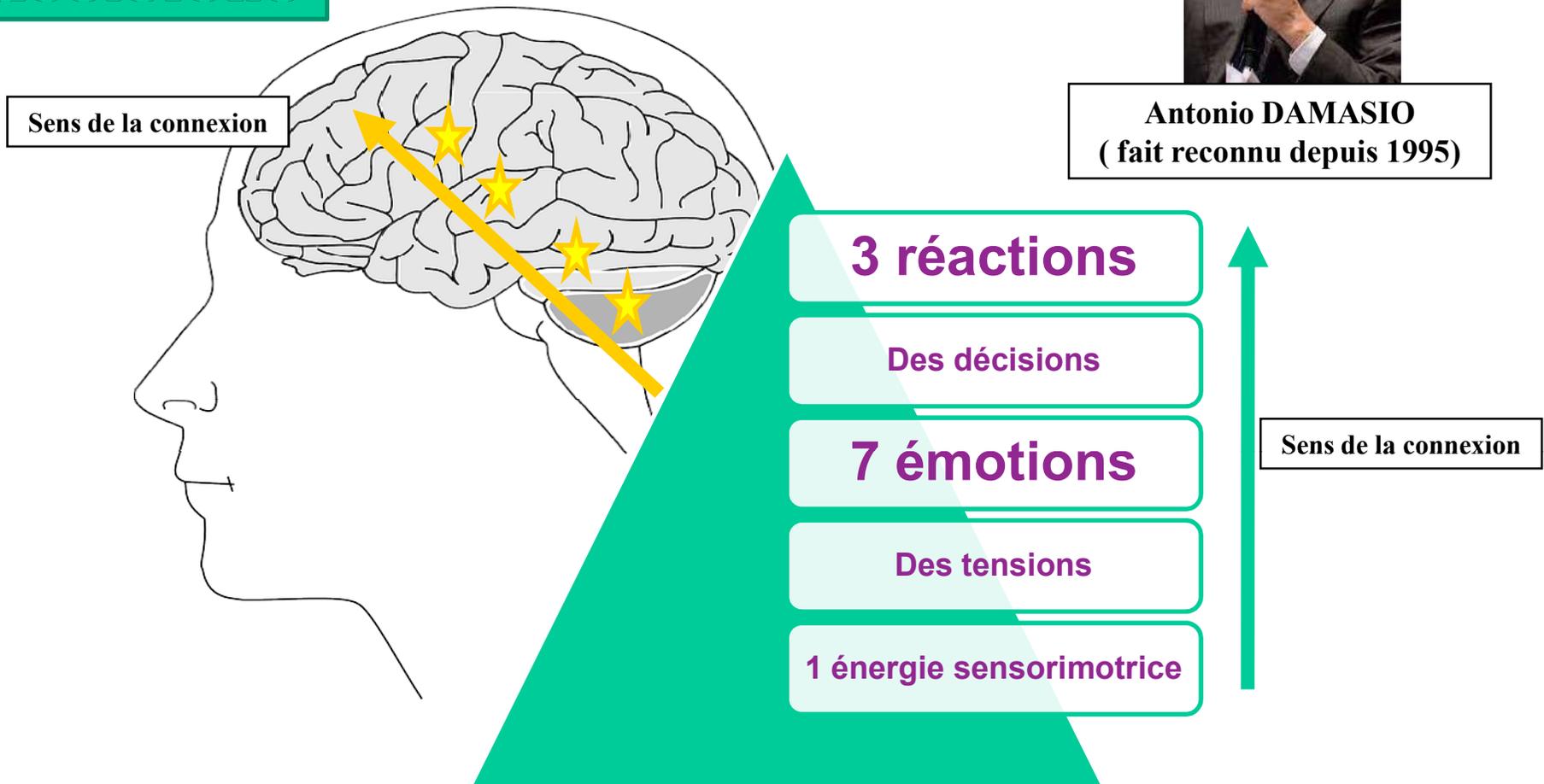
4 Étapes de la gestion des besoins (CNV)

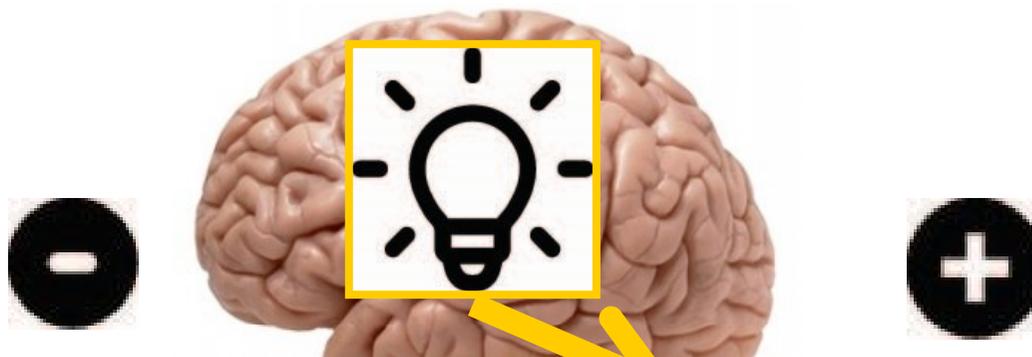


Marshall ROSENBERG
(1934-2015)



7 émotions
normales
qui dirigent
nos décisions





7 émotions	Menace signalée	Opportunité gérée
Amour	Désaffiliation Abandon Trahison	Authenticité Complicité Soutien
Colère	Manque Injustice	Affirmation des besoins et indignation
Dégoût	Poison Abus	Prévention de la toxicité et sain dosage
Honte	Inhumanité Anormalité	Intégration sociale et vrai humanisme
Joie	Sabotage de soi et échec social	Réussite Partage
Peur	Danger Inconnu	Prévention du risque et prudence
Tristesse	Perte Séparation Fin	Gestion des liens, deuil et transition

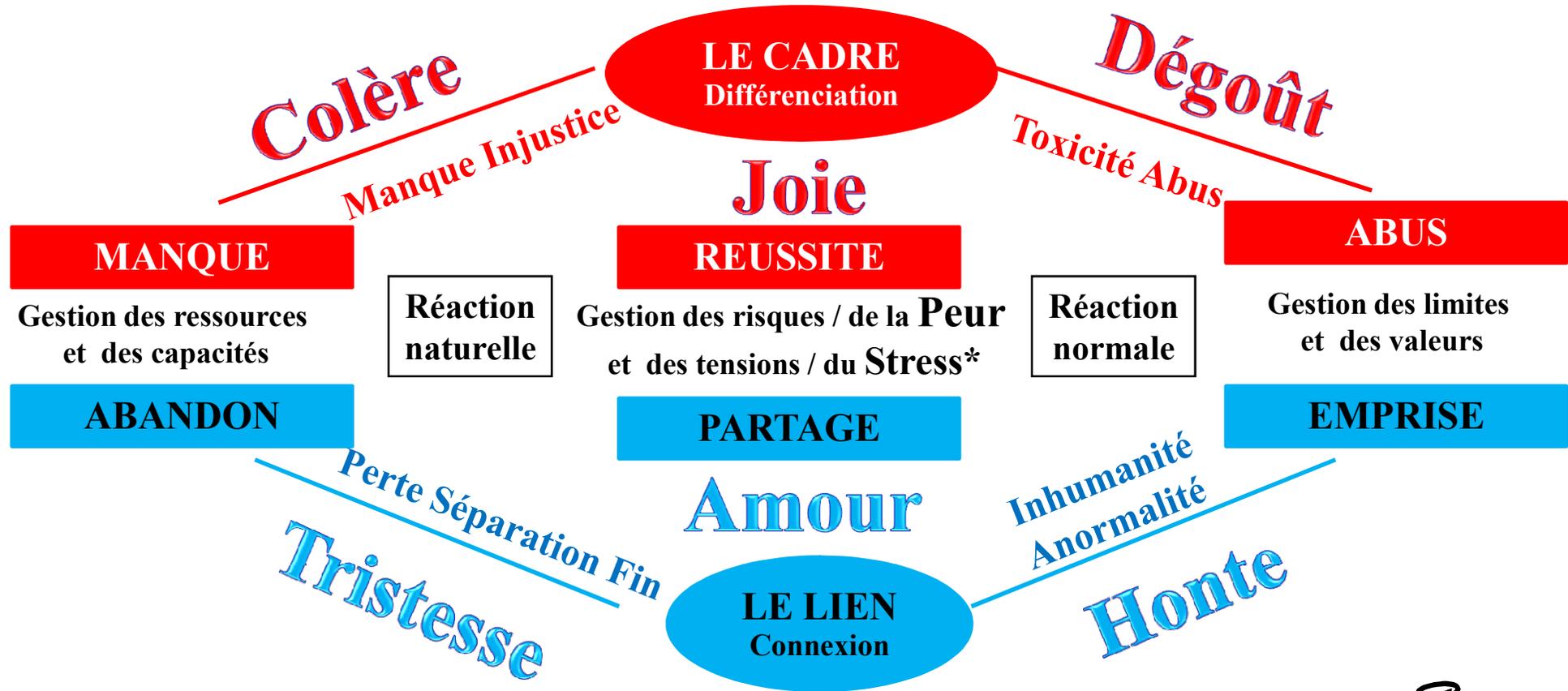


Le cerveau des émotions

fonctionne comme une boussole biologique naturelle avec amélioration par l'expérience.

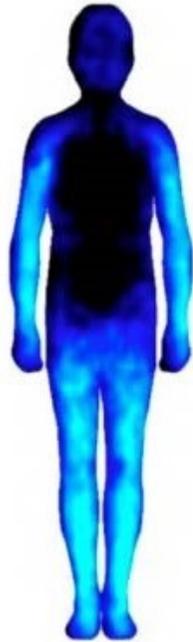
GESTION DES BESOINS

Individuation, discernement et affirmation saine de la personne



Manque de
bonne vitalité

Dépression



Besoin

- Ressource positive
- Relation positive

Solution

- Ressource saine
- Relation saine

Action

- Aller vers le positif et sain
- Eviter la destructivité et toxicité



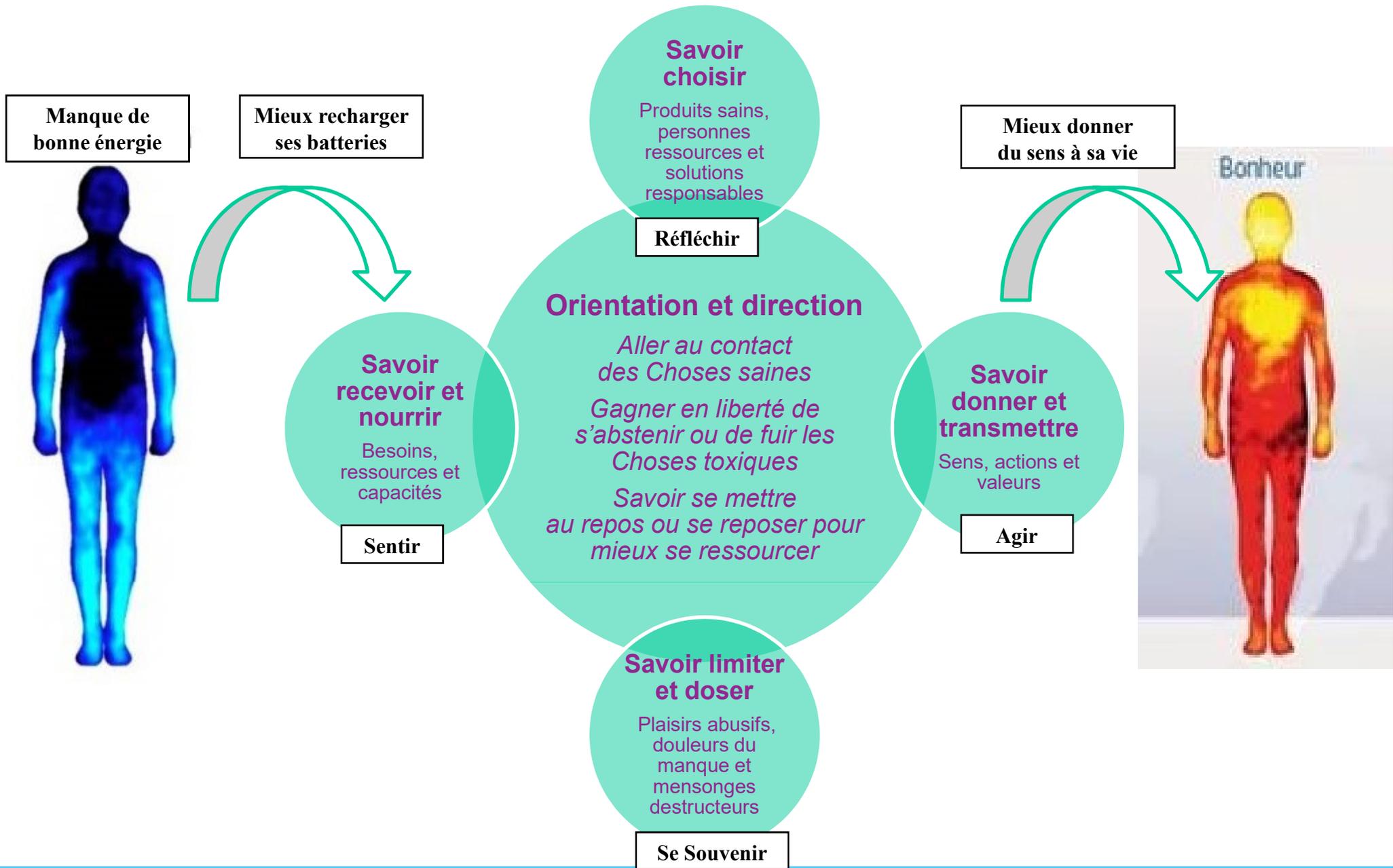
Bonheur



« Mieux recharger ses batteries de façon saine »

« Mieux remplir son réservoir affectif de façon juste »

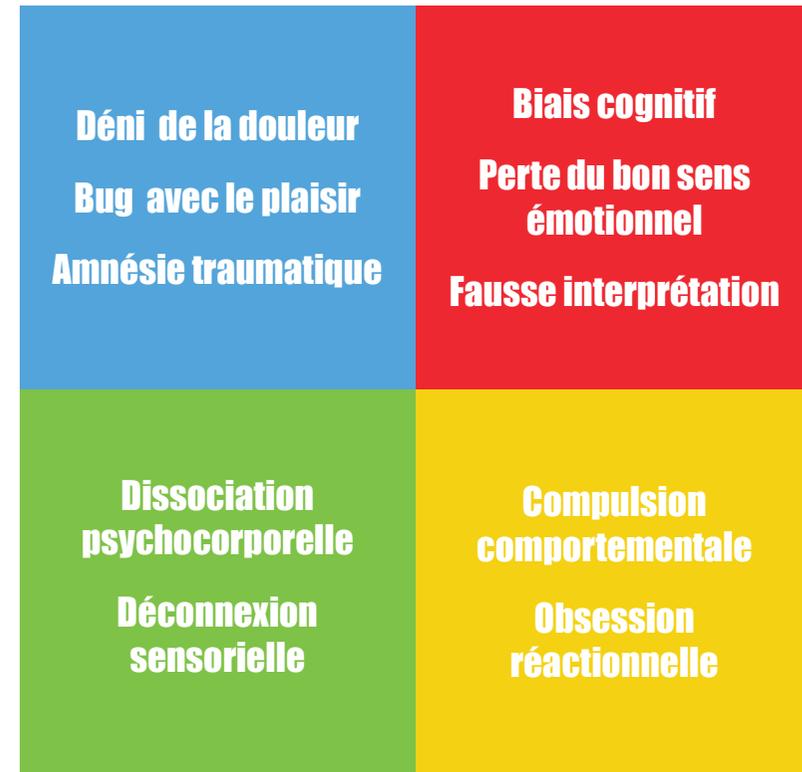
« Mieux recevoir et donner de façon durable »





1 2 3 4

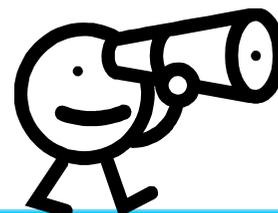
Le schéma de fonctionnement normal ou pattern de notre prise de décision responsable pour la satisfaction durable de nos besoins et relations.



1 2 3 4

Les schémas toxiques ou troubles dysfonctionnels en miroir causés par les chocs, manques, abus et négligences (PTSD ou Stress Disorder; ESPT).

Organisation Fonctionnelle Schéma ou pattern mnémo-réactionnel	Structure Biologique Universelle (SBU)	Amélioration continue de la prise de décision	Position Perceptuelle 1 Dimension interne	Position Perceptuelle 2 Dimension externe	Position Perceptuelle 3 Dimension stratégique
Pouvoir de Bien Sentir	5 sens universels	Intégration des forces et des faiblesses	Perception des besoins à satisfaire	Observation des ressources à utiliser	Conscience des capacités à développer
Pouvoir de Bien Réfléchir	7 émotions normales	Intégration des opportunités et des menaces	Perception des risques et des options	Orientation des choix et des décisions	Conscience des solutions à suivre
Pouvoir de Bien Agir	3 stress naturels	Intégration des actions et des réactions	Perception du contact et du comportement	Direction des mouvements et des évitements	Conscience des directions à prendre
Pouvoir de Bien se Souvenir	2 motivations morales	Intégration des expériences et de la satisfaction	Perception du plaisir sain et de la douleur toxique	Intégration des bienfaits et des acquis	Conscience des expériences à refaire



Les 5 caractéristiques d'une émotion normale et naturelle

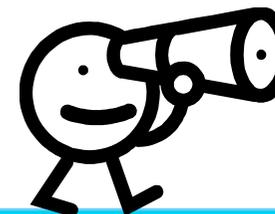
Adaptée à la situation

Intensité proportionnelle

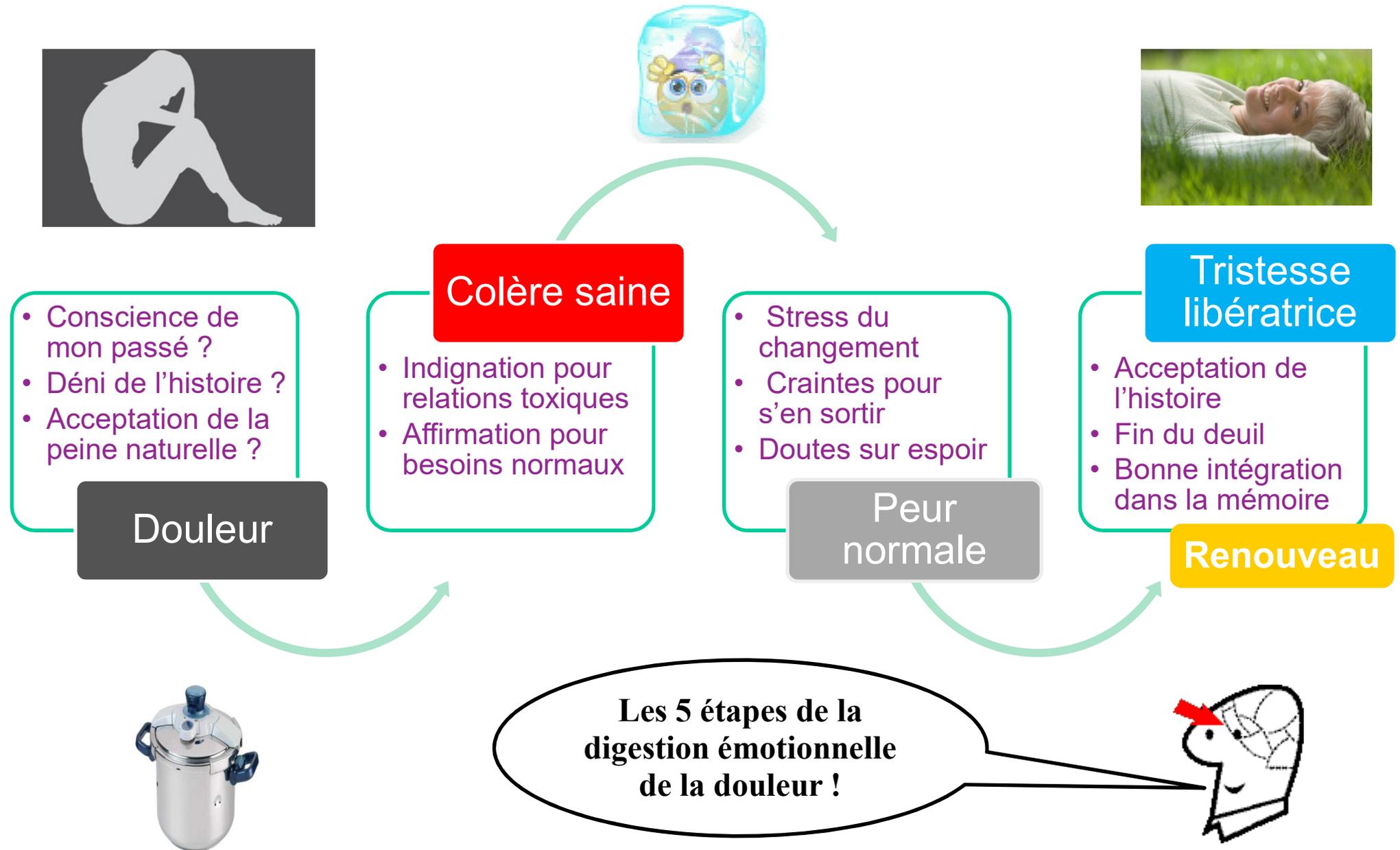
Source de soulagement et de satisfaction pour soi

Source de compréhension et d'empathie de la part des autres

Sans ruminations stériles sans fin (max 10 mn pour événement sans deuil)

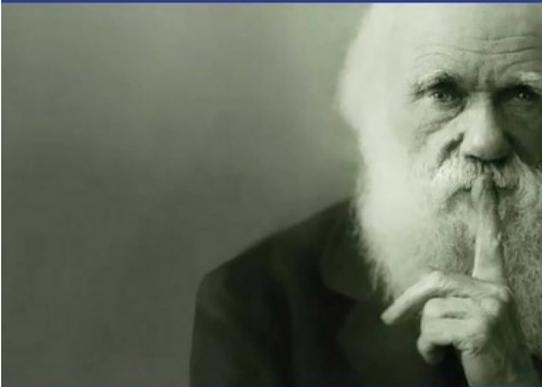


8 BUGS	Description des 8 réactions émotionnelles parasites
DISPROPORTION ELASTIQUE	L'émotion correspond à la situation mais son intensité est inadaptée. Elle est trop forte ou pas assez. 1 souvenir fait écho. 1 mémoire fait élastique.
SUBSTITUTION RACKET	L'émotion ne correspond pas à la situation, elle est remplacée par une autre. La personne devrait avoir une autre émotion. Fausse croyance et limitation.
COLLECTION ACCUMULATION	Les émotions sont accumulées passivement jusqu'au trop plein. La personne ne dit rien, elle rumine, elle laisse faire, elle laisse passer. Attention explosion.
CONTAGION EPONGE	Les émotions de l'autre envahissent. La personne fait l'éponge, elle absorbe trop, elle est envahie par l'émotion de l'autre. Contamination et absorption.
TRANSFERT PATATE CHAUDE	Le stress passe d'une génération à l'autre dans la famille dans le non-dit. On a des secrets de famille et des porteurs de symptômes. Attention patates chaudes.
IRRATIONALITE CONTROLE	Les émotions tournent à la panique et au délire à cause du contrôle. La personne est emportée par phobie, TOC, peur irrationnelle ou stress de mourir.
PROJECTION FUSION	Les émotions, les besoins et la responsabilité sont données à l'autre. La personne ne se prend pas en charge. Elle se colle à autrui, projette ou fusionne.
INVERSION PERVERSION	Les problèmes, les émotions et les rôles gênants sont attribués à l'autre. La personne attaque, culpabilise et inverse les rôles injustement.



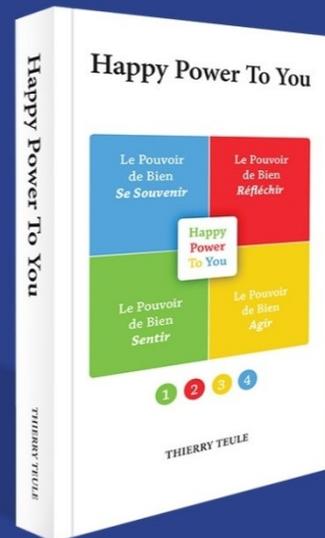


Avoir, Être et Aimer
La Nouvelle Vague Intérieure



42 Questions pour une Satisfaction
Saine, Écologique et Durable
du Corps, du Cœur et de l'Esprit

Thierry Teule



Le Programme en 7 Étapes

www.myhappypower.fr

Contact pour vous accompagner en psychothérapie à Marseille ou en RDV Visio :

Thierry Teule – Portable 07.66.84.57.14