

101 INVITES

ÉQUIPE DE INTELLIGENCE
ÉMOTIONNELLE

*Travail de l'ombre : explorez votre psyché et libérez votre lumière
intérieure!*

20 INVITES DU TRAVAIL DE L'OMBRE POUR LES DÉBUTANTS

En reconnaissant et en travaillant sur ces aspects obscurs, nous pouvons devenir des personnes plus entières et intégrées.

20 invites du journal de travail de l'ombre pour les débutants

Si vous débutez dans le travail d'ombre, voici 20 invites pour vous aider à démarrer :

1. Réfléchissez à la manière dont vous gérez le stress ou les émotions difficiles. Ces mécanismes d'adaptation sont-ils sains ou perpétuent-ils vos problèmes ?
2. Comment réagissez-vous lorsque quelqu'un n'est pas d'accord avec vous ou remet en question vos convictions ? Devenez-vous sur la défensive, dédaigneux ou êtes-vous ouvert à parler avec eux ?
3. Considérez un trait de personnalité que vous admirez chez les autres mais que vous avez du mal à vous posséder. Selon vous, qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'exprimer pleinement ce trait de caractère ?
4. Quel rôle la peur joue-t-elle dans votre vie ? Y a-t-il des domaines dans lesquels vous vous retenez ou évitez de prendre des risques à cause de la peur ?
5. Pensez à un moment où vous avez ressenti de la jalousie ou de l'envie envers quelqu'un d'autre. Quelle était la croyance ou la peur sous-jacente à l'origine de ces émotions ?
6. Réfléchissez à la façon dont vous vous efforcez d'obtenir la validation ou l'acceptation des autres. Pouvez-vous également vous reconnaître et vous accepter sans vous fier à une validation externe ?
7. Quels comportements récurrents observez-vous dans les désaccords ou conflits que vous vivez avec les autres ? Avez-vous tendance à éviter la confrontation, à présenter des tendances passives-agressives ou à intensifier la situation ?
8. Comment définissez-vous le succès et l'échec dans votre vie ? Ces définitions vous sont-elles utiles ou pensez-vous que vous devriez les réévaluer ?
9. Pensez à un moment où vous vous êtes senti honteux ou gêné. Quels messages avez-vous intériorisés sur vous-même à partir de cette expérience ?
10. Pensez à un moment où vous vous êtes senti injustement critiqué ou rejeté. Quelles émotions vous viennent lorsque vous réfléchissez à cette expérience ?
11. Quelles attentes avez-vous envers vous-même et envers les autres ? Ces attentes sont-elles réalistes ou conduisent-elles à la déception et au ressentiment ?
12. Pensez à un moment où vous vous êtes senti rejeté ou abandonné. Comment pensez-vous que cette expérience affecte votre capacité à nouer et à entretenir des relations ?
13. Pensez aux relations dans votre vie qui semblent inégales ou insatisfaisantes. Avez-vous tendance à adopter un rôle de gardien ou de sauveur dans ces dynamiques ?
14. Quelles limites vous imposez-vous en termes de créativité, d'expression de soi ou de croissance personnelle ? D'où viennent ces limites ?
15. Pensez à un moment où vous vous êtes senti impuissant ou impuissant. Quelles croyances ou expériences contribuent à ce sentiment ?
16. Réfléchissez à la manière dont vous vous comparez aux autres. Quel impact cette comparaison a-t-elle sur votre estime de soi ?
17. Quelles habitudes ou quels rituels adoptez-vous qui pourraient être auto-sabotants ou nuisibles ? Qu'est-ce qui motive ces comportements ?
18. Pensez à un moment où vous vous êtes senti trahi ou blessé par quelqu'un en qui vous aviez confiance. Quel impact cette expérience a-t-elle eu sur votre capacité à faire confiance aux autres à l'avenir ?
19. Considérez la manière dont vous cachez votre véritable identité aux autres. Quelles craintes ou quels jugements avez-vous à propos de vous-même ?
20. Quels messages ou attentes avez-vous intériorisés concernant le succès, l'amour ou le bonheur de la part de votre famille ou de votre culture ? Ces messages vous servent-ils ou avez-vous besoin de redéfinir ces concepts par vous-même ?



20 INVITES DU TRAVAIL DE L'OMBRE POUR LES RELATIONS

En ce qui concerne les relations, s'engager dans un travail de l'ombre peut vous aider à reconnaître tout comportement d'auto-sabotage ou schéma négatif qui pourrait vous empêcher de ressentir un véritable amour et une connexion avec les autres.

Vous trouverez ci-dessous vingt invites pour le travail fantôme lié aux relations :

1. Quelles sont mes croyances inconscientes à propos des relations qui pourraient limiter ma capacité à me connecter avec les autres ?
2. Comment mes expériences passées ont-elles influencé la façon dont je m'engage dans mes relations aujourd'hui, et comment puis-je utiliser ces connaissances pour créer des expériences plus positives à l'avenir ?
3. Ai-je tendance à attirer des partenaires qui reflètent mes propres problèmes non résolus ou mes blessures non cicatrisées ? Si oui, comment puis-je commencer à briser ce schéma ?
4. Est-ce que je m'exprime pleinement dans mes relations, ou est-ce que je cache certains aspects de moi-même par peur d'être rejeté ou jugé ?
5. Lorsque je suis confronté à des conflits ou à des défis dans mes relations, comment dois-je réagir ? Suis-je capable de communiquer efficacement et de trouver une solution, ou ai-je tendance à fermer les yeux ou à blâmer les autres ?
6. Ai-je tendance à faire passer les besoins des autres avant les miens dans mes relations ? Si tel est le cas, comment puis-je commencer à honorer mes propres désirs et limites tout en établissant des liens sains avec les autres ?
7. Comment mes propres insécurités et peurs affectent-elles ma capacité à faire confiance aux autres et à nouer des liens profonds et significatifs ?
8. Ai-je des craintes ou des croyances sous-jacentes concernant l'engagement qui pourraient saboter ma capacité à m'investir pleinement dans une relation à long terme ?
9. Comment les rôles et les attentes que la société m'a imposés en fonction de mon sexe, de ma race ou de ma sexualité ont-ils un impact sur la façon dont je m'engage dans mes relations ? Comment puis-je remettre en question et redéfinir ces rôles pour créer des liens plus authentiques avec les autres ?
10. Y a-t-il des schémas ou des habitudes dans lesquels je m'engage qui pourraient drainer mon énergie ou saboter ma connexion avec mon partenaire ? Si tel est le cas, comment puis-je commencer à modifier ces schémas et créer des expériences plus positives dans la relation ?
11. De quelle manière ai-je intériorisé les messages sur ce que signifie être un « bon » ou un « mauvais » partenaire, et quel impact cela a-t-il sur la façon dont je me présente dans ma relation actuelle ?
12. Ai-je tendance à éviter la vulnérabilité ou l'intimité émotionnelle dans mes relations ? Si tel est le cas, comment puis-je commencer à bâtir davantage de confiance et à m'ouvrir à des liens plus profonds avec les autres ?
13. Comment puis-je réagir aux conflits et aux critiques dans mes relations ? Ai-je tendance à être sur la défensive ou à me fermer, ou suis-je capable d'écouter avec empathie et de travailler à une résolution ?
14. De quelle manière ai-je tendance à idéaliser ou à mettre mon partenaire sur un piédestal, et quel impact cela a-t-il sur ma capacité à le voir comme un être humain complet et imparfait ?
15. Suis-je capable de laisser de la place aux émotions et aux besoins de mon partenaire sans les assumer comme les miens ? Sinon, comment puis-je commencer à honorer leur autonomie tout en maintenant un lien profond ?
16. Suis-je enclin à projeter mes propres sentiments d'insécurité ou d'anxiété sur mon partenaire, provoquant des tensions ou des désaccords évitables au sein de notre relation ?
17. Quel est l'impact de mes propres croyances limitantes sur ma capacité à accepter l'amour et le soutien de mon partenaire, et comment puis-je commencer à remettre en question et à surmonter ces croyances ?
18. De quelle manière mon style de communication influence-t-il la façon dont je m'engage dans mes relations ? Suis-je capable d'exprimer efficacement mes besoins et mes sentiments, ou ai-je tendance à me fermer ou à me mettre sur la défensive ?
19. Est-il possible que ma relation actuelle soit affectée par des problèmes non résolus issus de mes relations passées ? Si oui, quelles actions puis-je entreprendre pour libérer toute blessure ou amertume restante et parvenir à une guérison émotionnelle complète ?
20. Comment puis-je commencer à cultiver un plus grand amour de soi et une plus grande acceptation, et quel impact cela aura-t-il sur la façon dont je me manifeste dans mes relations ?



20 INVITES DU TRAVAIL DE L'OMBRE POUR GUÉRIR L'ENFANT INTÉRIEUR

Le travail de l'ombre est un outil puissant pour la guérison intérieure de l'enfant. En explorant et en reconnaissant les parties de nous-mêmes que nous avons repoussées ou supprimées, nous pouvons commencer à libérer le bagage émotionnel qui nous empêche de vivre pleinement et authentiquement. Pour vous aider dans votre voyage, nous avons rassemblé 20 invites de travail de l'ombre conçues pour puiser dans votre enfant intérieur et vous rapprocher d'un sentiment de soi plus complet.

1. Fermez les yeux et imaginez votre enfant intérieur devant vous. À quoi ressemblent-ils? Comment se sentent-ils? De quoi ont-ils besoin?
2. Quels messages avez-vous reçus en tant qu'enfant qui vous ont fait vous sentir indigne ou peu aimable ?
3. De quelle manière vos expériences d'enfance ont-elles façonné vos croyances et vos valeurs ?
4. Quand vous sentez-vous le plus vulnérable ou déclenché ? Pouvez-vous faire remonter ces sentiments à un moment précis de votre enfance ?
5. De quelles manières faites-vous face aux émotions difficiles ? S'agit-il d'habitudes saines ou malsaines ?
6. Quels étaient vos modèles en grandissant ? Quelles qualités avez-vous admirées chez eux ?
7. Y a-t-il des modèles ou des thèmes dans vos relations que vous trouvez difficiles ? Quel est le rapport avec vos premières expériences ?
8. Quand vous pensez à votre enfance, qu'est-ce qui vous apporte le plus de joie ? Quels souvenirs heureux vous viennent à l'esprit ?
9. Qu'auriez-vous aimé qu'on vous dise quand vous étiez enfant ?
10. Comment exprimez-vous votre créativité ? Quelles croyances limitantes avez-vous concernant vos talents ou capacités ?
11. Qui ou quoi vous fait vous sentir en sécurité ? Pouvez-vous relier ces sentiments à vos premières expériences ?
12. Y a-t-il des besoins non satisfaits de votre enfance qui, selon vous, ne sont toujours pas résolus ? Comment pouvez-vous commencer à répondre à ces besoins dès maintenant ?
13. De quelles manières vous auto-sabotez-vous ou vous retenez-vous ? Quelles peurs ou insécurités motivent ces comportements ?
14. Que vous dit votre critique intérieur ? Pouvez-vous identifier l'origine de ces pensées critiques ?
15. Décrivez un moment de votre vie où vous vous êtes senti le plus libre et le plus vivant. Que faisiez-vous? Avec qui étais-tu?
16. Quand vous vous regardez dans le miroir, que voyez-vous ? Quelles émotions vous viennent ?
17. Y a-t-il des parties de vous-même que vous avez du mal à accepter ou à adopter ? Quels messages avez-vous reçus en grandissant qui ont rendu difficile l'amour de ces aspects de vous-même ?
18. Quelles sont certaines des choses que vous aimeriez pouvoir dire à votre jeune moi ?
19. Quelles sont vos plus grandes craintes ? Pouvez-vous retracer ces expériences antérieures ?
20. Prenez un moment pour vous connecter avec votre enfant intérieur. Qu'est-ce qu'ils ont besoin de vous en ce moment ? Comment pouvez-vous vous présenter et être le parent dont ils ont besoin et qu'ils méritent ?



20 INVITES DU TRAVAIL DE L'OMBRE POUR LA CARRIÈRE

1. Quels sont les déclencheurs qui vous déclenchent ou vous démotivent au travail ?
2. Quand remarquez-vous que vous tergiversez ou évitez des tâches importantes, et pourquoi ?
3. Quelles sont vos habitudes d'auto-sabotage lorsqu'il s'agit de vos objectifs professionnels ?
4. Comment réagissez-vous aux critiques constructives et qu'est-ce que cela dit sur votre ego ?
5. Comment réagissez-vous lorsqu'un collègue réussit là où vous avez échoué, et qu'est-ce que cela révèle sur votre compétitivité ?
6. Quel rôle la peur ou l'anxiété jouent-elles dans votre processus décisionnel au travail ?
7. Comment gérez-vous les conflits avec vos collègues ou vos supérieurs, et existe-t-il des modèles dans votre approche ?
8. Comment gérez-vous la pression et le stress au travail et quels mécanismes d'adaptation avez-vous développés ?
9. Quels sont vos sentiments concernant l'ambition et le succès, et comment influencent-ils votre comportement ?
10. Comment équilibrez-vous vos valeurs et convictions personnelles avec les attentes de votre profession ?
11. Qu'est-ce qui déclenche votre syndrome de l'imposteur et comment faites-vous pour le surmonter ?
12. Comment gérez-vous les échecs ou les revers, et que pouvez-vous apprendre de ces expériences ?
13. Avez-vous des croyances limitantes concernant votre potentiel de carrière, et quelles preuves contredisent ces croyances ?
14. Quand avez-vous sacrifié votre propre bien-être ou votre intégrité au profit de votre carrière, et quelles leçons avez-vous tirées de cette expérience ?
15. Comment votre équilibre travail-vie privée affecte-t-il votre santé mentale et votre épanouissement général dans la vie ?
16. Quel rôle la recherche d'approbation joue-t-elle dans vos décisions de carrière et vos relations avec vos collègues ?
17. Comment gérez-vous l'épuisement professionnel ou le manque d'inspiration dans votre travail, et quelles sont les options de changement dont vous disposez ?
18. Permettez-vous à des préjugés ou à des privilèges inconscients d'influencer vos interactions et décisions professionnelles ?
19. Comment abordez-vous l'établissement d'objectifs et la croissance personnelle dans votre carrière, et quels obstacles avez-vous rencontrés pour atteindre ces objectifs ?
20. À quoi ressemble l'emploi de vos rêves et quelles peurs ou croyances limitantes vous empêchent de le poursuivre ?



