

## Fermer les dossiers

Afin de continuer votre évolution entre les séances, je vous invite à explorer – et agir – suivant les étapes ci-dessous. Et de me partager vos retours par email notamment un fois le point numéro 4 terminé, les actions concrètes déterminées et planifiées.

1. Demandez-vous : qu'est-ce qui, de mon passé, pollue encore mon énergie aujourd'hui ?
2. Choisissez un dossier que vous avez laissé en attente.

Ex. : un acte que vous avez commis, une action que vous avez ou n'avez pas faite, une information que vous dissimulez, une explication qui n'a pas eu lieu, des excuses ou des remerciements à faire, un pardon à donner, à accueillir, une relation à clarifier, une colère à examiner, une tristesse à apaiser, etc.

3. Prenez environ une heure pour traiter le dossier. Regardez-le sous un autre angle :

En quoi cette expérience est-elle en cohérence avec le milieu dans lequel je vivais, avec l'histoire familiale, avec le niveau de maturité et le degré d'évolution de chaque personne en présence à ce moment-là ? Etc. (Le cadre)

Comment cette expérience m'a-t-elle permis de me construire, que m'a-t-elle permis d'exprimer comme savoir-faire et savoir-être ? (L'utilité)

Qu'est-ce que cette expérience m'enseigne ? (La leçon de vie)

4. Engagez-vous par écrit à poser une action pour régler chaque point.

Exemple : réparez, exprimez, réconciliez, consultez...

Fixez-vous un délai pour le faire, notez l'action dans votre agenda.

5. Agissez puis remerciez-vous et récompensez-vous !