Les principales difficultés émotionnelles

que vous pouvez désactiver à l'aide de Tipi...Technique d'identification S

Nos peurs

- peur du noir, de l'eau, du vide, de la vitesse...
- peur de conduire, de prendre le métro, le train, l'avion, le bateau...
- peur de prendre l'ascenseur, peur de se sentir à l'étroit dans un lieu...
- peur de la foule ou de sortir de chez vous...
- peur des chiens, des souris, des serpents, des araignées, des insectes...
- peur d'être contaminé, souillé...
- peur de mourir ou peur de perdre le contrôle de soi...

Nos comportements

- se sentir bloqué ou perdre ses moyens :
 - dans ses relations personnelles (faire des rencontres, vivre l'intimité, ...)
 - en situations scolaires (s'exprimer, passer des examens, ...)
 - en situations professionnelles (prendre la parole ou s'exposer en public, communiquer avec ses collègues, avec sa hiérarchie, ...)
 - lors de confrontations sportives (peur de perdre ou de gagner, ...)
- paniquer ou être pris d'angoisse dans des situations qui paraissent pourtant anodines...
- être irritable ou se mettre en colère à la moindre contrariété, être violent...
- être sujet au stress, à l'anxiété...

Nos sentiments

- ne plus avoir l'envie de vivre, se sentir à la fois sans énergie, sans projet, insatisfait...
- se sentir coupable, incompetent, jaloux, vexé, rejeté, dévalorisé, embarrassé, exaspéré, humilié, rancu

Copier le lien ci dessous pour visionner la vidéo :

https://www.youtube.com/watch?v=VA_lzL4m0-c