Mon coffre aux trésors VIII
Ma lettre de soutien ultime

Ici, je prends le temps d'écrire une lettre qui vise à combler mon BLPR (mon Bien Le Plus Recherché/ma valeur de vie/mon besoin relationnel de base). Par exemple, si mon BLPR est l'*acceptation*, je m'écris une lettre qui démontre toutes les raisons valables d'être accepté-e. Si mon BLPR est de me sentir* important-e*, je m'écris une lettre d'appui qui indique les raisons pour lesquelles je suis important-e et mérite d'être aimé-e dans toute ma valeur comme être humain.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© 2021 Luc Dumouchel, MA, psychothérapeute autorisé, Ottawa (Canada) – Partager librement

© 2021 Luc Dumouchel, MA, psychothérapeute autorisé, Ottawa (Canada) – Partager librement