

## Suggestions d'intentions de rétablissement

par Pete Walker in [Complex PTSD : From Surviving to Thriving](#)

Voici une liste d'envies et de besoins normaux et sans danger. On peut y placer de l'espoir et les cultiver avec énergies mentale, spirituelle, émotionnelle et physique. Comme d'habitude, concentrez-vous sur ceux qui vous attirent le plus. Sautez ceux qui ne semblent pas adaptés à vous, ou pour lesquels vous ne vous sentez pas prêt·e.

1. Je veux développer une relation avec moi-même aimante et acceptante de façon plus constante. Je veux augmenter ma capacité d'acceptation de moi.
2. Je veux apprendre à devenir la/e meilleur·e ami·e possible pour moi-même.
3. Je veux attirer, dans ma vie, des relations basées sur l'amour, le respect, la justice et le soutien réciproque.
4. Je veux développer une expression de moi-même pleine et désinhibée.
5. Je veux atteindre la meilleure forme physique possible.
6. Je veux cultiver un équilibre de vitalité et de paix.
7. Je veux attirer à moi des ami·e·s aimant·e·s et une communauté aimante.
8. Je veux augmenter ma liberté de la honte toxique.
9. Je veux augmenter ma liberté d'une peur qui n'est pas nécessaire.
10. Je veux un travail épanouissant et gratifiant.
11. Je veux une juste quantité de tranquillité d'esprit, d'âme et de corps.
12. Je veux augmenter ma capacité à jouer et m'amuser.
13. Je veux faire plein de place dans ma vie pour la beauté et la nature.
14. Je veux des ressources physiques et financières suffisantes.
15. Je veux une juste quantité d'aide (de moi-même, humaine, ou divine) afin d'arriver à ce dont j'ai besoin.
16. Je veux la grâce, la bénédiction et l'amour de Dieu.
17. Je veux un équilibre de travail, repos et jeu.
18. Je veux un équilibre de stabilité et de changement.
19. Je veux un équilibre d'interaction aimante et d'indépendance saine.
20. Je veux une expression émotionnelle pleine avec un équilibre de rire et de larmes.
21. Je veux un sentiment de signifiante et d'épanouissement.

Version originale : <http://pete-walker.com/intentionsRecovery.htm>

Traduit par [dcaius.fr/blog](http://dcaius.fr/blog)

22. Je veux trouver des façons efficaces et non-abusives de gérer la colère.
23. Je veux tout cela pour chaque autre être.