

Dev Perso

Nathalie

- Ambivalence / Effervescence
- Meufs / Autrui
- Peur de faire mal à l'autre (briquet)
- Temps (Passé : Regrets & Remords)
- Shabbat (rapport au silence)
- Quand seul, je me parle à moi même
- Comment être bien vu en tant que dernier de la famille
- Pourquoi rien avec Debra ?
- Pourquoi conflit entre endurance et impatience
- Rêves avions
- Besoin de la raison besoin de l'émotion (conciliation)
- Cadre : Peur de l'absurde, du vide, du silence
- Psychologie Bar Ilan / radicalité
- Résultat obtenu (bien ou mal)
- Peur de se faire des films (s'autoriser)
- Pourcentage assurance / Pourcentage Rêves
- Pourquoi protéger ma sensibilité (LÂCHER PRISE)
- Relationnel
- Shay Gentil vs Shay Méchant
- Souffrance (gentil)
- Posture winner (positiver)
- Intuition avec termes affect
- Lui parler de Joe (exemple)
- Résiste car je suis pas dans mon milieu
- Succession de galères inutiles (IL)
- Être et avoir (moi dans l'être qui ne souffre de ne pas avoir)
- Crise de la quarantaine à 27 ans
- Tiraillement liberté - sécurité
- Récit Fin Skema

- Shay rêvé vs Shay actuel
 - Pourquoi Idée de la France toujours dans présente ?
 - Savoir lâcher prise sans rien lâcher ?
 - Se projeter ou au feeling ?
 - Lâcher prise
 - Incapacité à faire les choses carré
-

- Darwin - Évolution - Fatalité

- Analyse Echecs/Foot/Succès

Grandes lignes :

- No Rabais (Meufs + Grattage)

- Réveil Régulier

Liste d'actions qd j'ai plus d'énergie

Liste moteurs pour trouver énergie (colère, regrets, visualisation...)

Ce que je dois avoir fait pour bien dormir

Ce qui me fait sentir bien / pas bien

Points forts / points faibles

- Leçons journal (notes)

Good Moves / What Worked / Avancées (Qu'est ce qui m'a fait réellement avancer dans ma vie)

Bad Moves

Hontes

Échecs

Rages

Se renseigner sur les émotions

Ying Yang

Leçons Expérience :

Blocages :

- Avancer malgré tout
- Chercher le pourquoi pour comprendre le comment
- Faire comme si je n'en avais pas (se mettre dans les basket de l'être que je veux être)

Choix :

- Toujours aller vers ce qui m'attire
- Ne jamais laisser la peur guider ma décision
- Toujours aller vers les expériences que je souhaite vivre à l'instant T ou durant une période donnée (privilégier celles qui ne se représenteront pas forcément)
- Parfois on croit qu'on a le choix entre deux radicaux alors que le compromis existe
- Avant de prendre une décision, se demander si un con prendrait la-même

Courage :

- Secret ne pas avoir peur de l'adversité (ne pas avoir peur de ce qui me fait peur)
- Ne jamais fuir (sauf si danger véritable)
- Foi en mes convictions (stabilité) plutôt qu'aux autres (variabilité)

Direction :

- Devoir d'exploiter mes potentiels
- Besoin d'expérimenter les choses qui m'attirent (surtout les nouvelles)
- Agir comme si j'avais 5 ans de plus
- Savoir reconnaître les mondes auxquels j'appartiens et ceux auxquels je n'appartiens pas
- Allez vers tout ce qui me fait du bien (sport bouffe Hygiène fin mode de vie malsain...)

Efficacité :

- Utiliser mes avantages naturels
- Une mission par jour (Deadline)
- Investir sur ce qui va me servir dans le futur (expérience) et y mettre le dosage nécessaire en fonction de l'importance
- S'entourer de personnes expérimentées dans les champs que je souhaite approfondir (ex. finance : Hervé)
- Apprendre des erreurs des autres plutôt que des miennes
- La plupart des problèmes sont prévisibles et peuvent être résolus si prévus à l'avance (Eitan)

Energie :

- Itbodedout / Passer plus de temps avec moi-même, déconnecté
- Evacuer négativité. Mettre de la clareté
- Mon mental crée, mon corps agit, mes énergies permettent
- Retour mode de vie sain puis saint

Equilibre :

- Toutes mes erreurs sont liées à l'excès. Bon dosage = Réussite
- Il n'y a pas de bonheur dans l'excès (Epicure)
- Trouver le bon dosage, le bon positionnement
- Bonheur = Balance/Equilibre
- Equilibre (Famille - Amis - Intime - Pro - Spirituel - LifeStyle - Corps - Monde)
- Confiance quand je suis dans la peur. Gratitude quand je suis dans l'orgueil

Générosité :

- Don guérit consommation
- C'est quand on donne qu'on aime (Eitan)

Gratitude :

- Ne jamais oublier de remercier D.

Habitudes :

- Transformer en deuxième nature
- Devenir addict à ce qui est bon pour moi

Motivation :

- Devenir un champion de soi-même (de ce que l'on peut être) = Nécessité de se connaître soi-même (Eitan)
- Chaque heure compte / Est ce que je veux être une merde ou atteindre mon idéal
- Prendre comme Mentor la meilleure version de moi même
- Confond ce que je suis et ce que j'aurais voulu être. Placer objectifs au dessus des loisirs

Négociation :

- Celui qui écoute le plus domine

- Sourire / Décontracté / Calme
- Comprendre l'interlocuteur. Chercher à voir ce qu'il veut
- Identifier et mettre en évidence ce que l'autre perd

Procrastination :

- Toujours avancer même si c'est lentement, les résultats se voient au long terme

Progressif :

- Faire les choses progressivement
- Suivre mon instinct mais ne jamais se précipiter
- Si je veux me rapprocher d'un monde que je ne connais pas, toujours le faire prudemment, par étape. Ne pas aller trop vite. Essayer de trouver un point d'équilibre entre le monde duquel je viens et celui dans lequel je m'aventure

Regrets :

- Relativiser avec témoignages personnes qui ont vécu bien pire
- J'ai eu d'autres vies et j'en aurais d'autres. Cueillir ce que je peux cueillir dans celle-ci
- Utiliser souffrance comme arme

Relationnel :

- Ne pas répondre (par message) ou remballer (live) quand quelqu'un se montre intrusif ou désagréable avec moi
- Ne pas chercher l'approbation
- Pour être dans le réel, développer de vrais relations (Rav Avigés)

Relativisme :

- Ne pas oublier qu'on a vu l'autre monde et qu'on le reverra
- A chaque fois que je me sens vieux me dire que 1 an plus tard je me dirais que j'étais jeune à cette époque

Self-Respect :

- Ne jamais rabaisser ma dignité. Ne pas me salir
- Ne jamais me victimiser ou me dévaloriser
- Ne jamais faire quelque chose qui me fait, ou qui peut me faire, sentir comme une merde
- Toujours défendre becs et ongles mes intérêts en premier. Personne d'autre le fera pour moi

- Viser ce que je peux atteindre et que je mérite
- Ne jamais gratter/forcer/flatter
- Ne jamais oublier ce que l'on se doit
- Allez vers tout ce qui me fait du bien (sport bouffe Hygiène fin mode de vie malsain...)
- Ne jamais se mentir à soi-même (pire mensonge) ni aux autres. Être tel que je suis
- 3 Règles de la défonce : Ne pas gratter. Ne pas sucer. Ne pas se croire frais
- Alcool : Contenance (Quantité, Charroterie, Parole, Primate...)

Timing :

- Être en adéquation avec son temps (choses que je ne pourrais faire qu'à cette période)
 - Si ça se présente à moi c'est que c'est le bon moment (ne pas repousser, suivre le flow de la vie)
-

Réflexions :

Resté dans ma rêverie d'enfant sauf que maintenant c'est plus l'âge des rêveries d'enfants mais l'âge où il faut faire des choix, poser des actes.

Cette part de rêve et d'enfant que j'ai en moi je ne dois pas la renier mais je dois aussi laisser place au réalisme et aux actes car ils sont ce que je laisse sur Terre, ces petites impulsions qui nous permettent de façonner notre vie dans la direction que l'on souhaite prendre.

Penser à ce que je veux me laisser comme image de moi-même, suivre cette intuition qui pousse à l'action et garder cette part d'imagination florissante qui m'a été léguée pour ajouter cette touche d'étincelles à ces actions construites de manière réaliste et disciplinée.

Chercher à changer mon comportement plutôt qu'à essayer de changer la situation.

Pessimisme = 100% scénario négatif

Me laisser au moins une chance en me laissant au moins 50% de scénario positif. Si je crois à l'un, je peux croire à l'autre

Mon désir profond doit toujours passer avant (ne pas calculer désir des gens)

Anticiper les bails tel quel je sens et pas tel qu'on me dit ou promet

Suivre la première intuition

Savoir lâcher les chaînes du connu pour embrasser les ailes de l'inconnu

C'est en arrêtant de chercher la sortie qu'on la trouve (fuite / liberté)

Peur de l'échec = Peur de ce que je vais m'infliger pour me punir de l'échec

Ne pas chercher à battre la peur mais à la déshabiller (la peur prend la forme qu'il faut pour me faire peur. La déformer pour la dépasser)

Fixer min pour a faire

Fixer max pour a ne pas faire

Alcool à éviter :

- Grattage
- Vantardise
- Suçage
- Charotage

Appuyer +

Diminuer -

Derrière chaque peur un trésor

Derrière chaque effort une satisfaction

Derrière chaque détail du temps perdu

Transformer peur en Excitation

Visualisation Optimiste

Me dire que je mérite

Commencer par difficile

Mais viser minimum

Pas de story en soirée

Suivre Attirances

Voir les choses pires

Sortir en semaine plutôt que week-end

Plus de vérité

- What sells : Éphémère + Résultat Rapide + Exclusif

- Les gens ils tentent : D'abord réagir émotionnellement ensuite expliquer sans émotions

- Réfléchir à rencontrer meuf sérieux

- Chérir les choses dont je suis reconnaissant

- Être honnête + Légèreté

- Ne pas répondre à gars qui charrient systématiquement ou qui répondent pas ensuite

- Quand un truc que je veux pas survient ne pas l'accepter tout de suite.

- Réagir émotionnellement d'abord puis dans les mots sans trop parler non plus

- Noter leçons au lieu de culpabiliser

- Odeur important + Plaisir d'être avec elle et discuter

- Ne pas culpabiliser, se justifier le moins possible et le plus vrai possible

Limiter dépenses inutiles

Utiliser énergie pour actions et manque énergie pour truc plus passifs

Gérer extérieurement (comme si je me voyais de l'extérieur pour gérer ma vie)

- Allumer ma lumière et la suivre

- Voir positif
- Vendredi toujours à la bourre
- Pas d'affiche + Moins alcool + Chewing / Bonbon + Eau après
- Maîtrise vices
- Plus de cinéma city
- Règle bedo (1b/Wine)
- Vous n'avez plus besoin d'apprendre ce que vous n'êtes pas si vous savez ce que vous êtes
- Savoir quand rien lâcher et quand lâcher prise
- Pouvoir parler à quelqu'un ça veut pas dire qu'il peut t'entendre

Profiter des choses tant que ça dure (rien est éternel / bon côté)

Technique lâcher (timing) + Don

Sentir ce qu'il faut faire au moment où il faut le faire (énergies + lâcher prise)

Penser à la misère que je vois / que j'ai vu qd bas

Leçon qd qq chose de bien ne pas lâcher comme ça (david, Appart, France)

Toujours donner à ceux qui m'ont donné

(Savoir apprécier ce qu'on a)

(Savoir oser ce qu'on est)

Mon calcul m'a dit tant que tu me calcules moi je te calcule pas et si tu me calcule plus là je te calculerais

Les émotions ça se nourrit (ex: peur, joie)

En faire quelque chose de grand plutôt que quelque chose de tragique

- Hashem a un projet magnifique pour chacun. À nous d'oser le découvrir
 - Ne pas me demander ce que je peux prendre mais ce que je peux donner - Raphaël Shay
- Choisir les gens qui m'entourent car ils sont les changements et l'atmosphère de ma vie

[MEUFS]

En douceur

Besoin d'aller par étape (préli) + Confiance

Doigtage clito (haut) + Cuni si plus intime ?

Meilleur en levrette que missionnaire ou allongé

Besoin d'apprendre avec meuf patiente et communicative

Ne pas être trop bourré / déf

Clim a fond + Eau

Cadre pour unfocus

Regard = voyant au vert

Ne pas donner l'impression d'être dans le besoin (s'en foutre)

Être toujours en mode gentleman

Condom épais (prems) + Condom de plus en plus fin

Pas de vin (anisette / gin / whisky)

Meufs / juste curiosité de connaître la personne (humain) + légitimité

Besoins :

- Sentiment d'appartenance (identification)
- Confort (anti-galère)

Méthodologie :

- Faire les choses progressivement (jamais d'un coup)

Forces :

- Imagination
- Empathie

Faiblesses :

- Confiance
- Dispersion
- Lunatisme

Valeurs :

- Liberté
- Famille
- Amitié

Sens :

- Créer Mondes
 - Transmettre des émotions
-
- Lignes main
 - Guérison est un cadeau / Mon cadeau est la guérison

Personnalité :

- Vision globale (Astro, blessure, passé...)
- Test hpi
- Champagne

P:

Test Hpe + QI

Personnalite :

Cinema politique histoire humour

Gratitude

Bases :

- Santé
- Famille
- Judéité
- Education

- Amis
- Humour
- Imagination
- Intelligence
- Profondeur
- Ouverture
- Voyages
- Expériences

Chemin :

- Taff Détente
- Prolongation Visa
- Salle Muscu
- Appart TLV
- Dossier Liraz
- Première Augmentation
- Nouvelle IPhone
- Mini-Voyages
- Fin Odeur Transpi
- CleanFT
- New Friends (Ilhan, Joe...)

Regrets

- Piano
- Snowboard
- Sony Ericsson
- BlackBerry

- Lecture Pinhas chaque année
 - Plus fifou à l'école
 - Rapport propre à la religion (au lieu de suivre)
 - Plus proche des bandes pas religs
-
- EI Eté 2011
 - Cheveux longs en seconde
 - Mixage
 - Déguisement Daft Punk au lieu d'LMFAO en 2012
-
- Samsung
 - Volontariat Eté 2012
 - Sortie avec Débo à 16 ans
-
- Mono Colo avec Noam Fedida Eté 2013
 - Permis dès la Terminale
-
- Taff Resto Strasbourg + Réussite avec le ZG Eté 2014
 - Muscu dès la Yech
-
- Iphone
 - Paris (Dauphine) après la Yesh
 - Plus proche de ma famille
 - Scooter
 - Scripts dès la Fac
 - Sortie avec une meuf à 19 ans
 - Events (Paris, Matchs, StudioBagel, Stars...)
 - Vacances Early (Israël ou ailleurs)
-
- Vie Sexuelle à partir de mes 20 ans (d'abord bails ou couple sans prise de tête)
-
- Echanges à Londres et TLV

- Teinture blonde à un Pourim
- Période aux US (1 an)
- Voyage fou (Australie)
- Autres contrées (Marseille, Madrid)

Regrets :

Vie bohème (Meufs + Pays)

DevPerso :

- Ne pas avoir peur de ma réussite (voir grand) ni de mon échec (légitime)
- Plus tu parle avec une meuf plus risque d'embrouille
- Ne jamais dire à une meuf que pas de sérieux
- Faire attention à :

Quand je prends trop à cœur

Quand je suis naïf

Quand je m'emballe trop

- Ne pas faire messages psy
- S'éviter les cassettes-tête please 🙏
- Quitte à payer, payer bien ne pas consommer de la merde

Enlever mot frère en permanence

Alléger quotidien physiquement et dans la tête

Psy :

Peur de ne pas être aimé

Peur du rejet

Guérison passé

//

Phrases moteur

Relax !!!!!

Condom 1 puis Condom 2

Douleur sexe

Le déni de soi

Le choix

Distinguer entre mon problème et le problème de l'autre (coloc, meufs)

//

Aime-toi

Cesser de voir du rejet partout

Allez vers énergies/vibrations hautes

Être confiant et positif vis-à-vis des issus

Partir du principe que ça va marcher

S'éloigner de tout ce qui bouffe mon énergie

Augmenter tout ce qui la renforce

Lâcher prise quand j'ai fait ce que j'avais à faire

//

Ne pas chercher à influencer les autres. Juste faire mon truc et si ils veulent suivre ils suivront.

Gagnant quoi qu'il (ça va marcher / si ça marche pas ça va me servir d'une façon ou d'une autre)

Ne Pas Douter

//

P: Présent

R: Reconnaître émotion

A: Acueillir l'émotion

J: Juste dans le corps

NI : Non-Identification

//

- S'aimer inconditionnellement
- Faire simple sans overthink
- Sentir plutôt que penser
- Qui je veux être dans cette situation
- Être curieux de voir derrière la peur

- Prendre du plaisir dans l'effort

- Se dire qu'il y a un sens

//

Conseils d'un bourré :

S'en foutre

Ce qui doit arriver arrivera

Ne pas trop réfléchir. Tenter des trucs / jouer

Ne pas douter de moi. Les gens aussi doutent d'eux mêmes

Faire ce qui me passe par la tête

//

Si ça te fait paniquer fuis-le. Si ça te fait peur fais-le

Personnalité :

Apitoiement / Défaïtisme

Critique / Râleur

Prend trop à cœur

Intérêt

Casanier

Addict

Dur avec moi-même

Perché

Estime de soi

Confrontation

//

Humour

Analyse

Don d'intimité

Créativité

Rock'n roll

Tenace et Résilient

Courage

Mon humour est à la fois une arme et un bouclier

Technique :

Tente des trucs avant de mourrir

Vois toi après avoir réussi

Croyances - Tenter - S'en foutre

Gratitude - Présent

Penser dans quelle situation je serais le plus aligné

Penser à quelle expérience je veux vivre (favoriser celle qui ne se reproduira pas)

Quand les choses vont mal imaginer ce qui pourrait être bien pire

Arrêter d'être sur la défensive

Réduire rituels inutiles

Croyances :

- Ori va nous attaquer pour l'appart
- Je vais galérer avec les histoires d'apparts (Tata + Trouver)
- J'aurais bientôt des emmerdes avec mon travail
- Je n'arriverai pas à faire le deuil de mes regrets ni la paix avec mes remords
- Je ne serai pas capable d'avoir un script fini avant Pourim
- Je ne serais pas capable d'avoir un business plan carré avant Pessah
- Je ne pourrais pas faire partie de la bande avec Kammoun et Niko
- Je ne pourrais pas faire partie de la bande avec Bella et les italiennes
- Je vais perdre mes cheveux et je ne pourrais jamais avoir une coupe que j'aime

Trier en Croyances Vrais / Croyances Fausses

Deep Doss (E-ABEP-P)

Astro + Capricorne

Besoins :

- Sentiment d'appartenance (identification)
- Confort (anti-galère)

Méthodologie :

- Faire les choses progressivement (jamais d'un coup)

Forces :

- Imagination
- Empathie

Faiblesses :

- Confiance
- Dispersion
- Lunatisme

Valeurs :

- Liberté
- Famille
- Amitié

Sens :

- Crée Mondes
 - Transmettre des émotions
-
- Rejet-Astro [PERSONNALITE]
 - Lignes main [PERSONNALITE]
 - Guérison est un cadeau / Mon cadeau est la guérison [PERSONNALITE]

Personnalité :

- Vision globale (Astro, blessure, passé...)
- Test hpi
- Champagne

P:

Test Hpe + QI

Personnalite :

Cinema politique histoire humour

- Leçons journal (notes)

- Lâcher prise

- Incapacité à faire les choses carré

Ne crois pas les gens. Ne crois que le nombre et ce qu'il indique

Utilisée chatGPT pour interpréter maladies

Abensour (ChatGPT)

Chess :

Toujours vérifier si un pion ne peut pas mettre en échec deux de mes figures

Ne pas oublier d'ouvrir un pion après le roque

Si fou en face sorti, avancer pion protecteur avant de sortir cavalier

Ne pas laisser avancer trop ses pions

Avancer les miens

Favoriser pions pour dégager pièces adverses

Ne pas laisser un pion se faire bouffer gratuitement

Ne jamais laisser traîner un cavalier adverse dans mon camp

Toujours vérifier si un cavalier peut me mettre échec au roi tout en découvrant ma reine

Éviter cavalier au bord

Toujours vérifier tous les scénarios d'atterrissement d'un cavalier adverse

Au début préférer pion à fou pour protéger pion

Sortir sa tour après roque

Ne pas laisser tour bloquée par cheval et pion

Éviter tour adverse champ libre

Roquer d'abord

Éviter de briser La Défense du roi

Si le roi est découvert, le recouvrir le plus vite possible

Si situation échanges de reine vérifier qui perd une pièce en plus

Éviter de sortir la reine trop tôt

Toujours double Check alignements reine-fou ou reine-tour adverses

Éviter alignement reine roi ou 2 figures et toujours vérifier

Ne pas laisser coup fou bouffe pion reine bloque l'autre

Quand je tente un coup offensif avec une pièce a découvert, vérifier si cette pièce a une solution de repli

Quand jeu serré chercher à dégager un échec au roi

Ne jamais jouer un coup à l'avance

Toujours chercher le meilleur échec (multi côtés)

Repérer alignements chez adversaire

Éviter de s'embourber avec des situations de bataille entre plusieurs figures au milieu

Ne jamais troquer une pièce contre une pièce moindre

Favoriser coups qui vont ouvrir le jeu

Si deux pièces en danger regarder si je peux pas ramener l'une pour aider l'autre

Quand roi en danger. Se focus sur La Défense. Oublier l'attaque (sauf si possibilité mat)

Checker tous les alignements

Quand je peux manger deux pièces toujours manger la plus dangereuse pour mon roi sur le coup

Si un adversaire semble sacrifier une pièce pour rien toujours vérifier tous les scénarios

Ne jamais prendre de haut adversaire

Ne jamais parler à l'adversaire

Faire attention au temps

M'épargner sorties avec team galériens

Jamais sortie sans drogue discrètes

Dev Perso :

- Réussir dans la vie c'est trouver ce qui fonctionne pour nous

- Je suis juif et je suis fier de mon héritage juif. Et pour ça, je m'en servirai jamais comme excuse.

- On s'en tire par la force pas par la pitié

- Jouer selon les règles d'en haut (emouna) et d'en bas (pragmatisme)

Apitoiement / Défaïtisme

Critique / Râleur

Prend trop à cœur

Intérêt

Casanier

Addict

Dur avec moi-même

Perché

Estime de soi

Confrontation

//

Humour

Analyse

Don d'intimité

Créativité

Rock'n roll

Tenace et Résilient

Courage

- Ne pas avoir peur de ma réussite (voir grand) ni de mon échec (légitime)

- Plus tu parle avec une meuf plus risque d'embrouille

- Ne jamais dire à une meuf que pas de sérieux

- Faire attention à :

Quand je prends trop à cœur

Quand je suis naïf

Quand je m'emballe trop

- Ne pas faire messages psy

- S'éviter les casses-tête please 🙏

- Quitte à payer, payer bien ne pas consommer de la merde

Aime-toi

Cesser de voir du rejet partout

Allez vers énergies/vibrations hautes

Être confiant et positif vis-à-vis des issus

Partir du principe que ça va marcher

S'éloigner de tout ce qui bouffe mon énergie

Augmenter tout ce qui la renforce

Lâcher prise quand j'ai fait ce que j'avais à faire

//

Ne pas chercher à influencer les autres. Juste faire mon truc et si ils veulent suivre ils suivront.

//

Gagnant quoi qu'il (ça va marcher / si ça marche pas ça va me servir d'une façon ou d'une autre)

//

Ne Pas Douter

Dev Perso :

Mettre fin aux excès et à l'auto-rabaissement

Lister mes croyances pour voir lesquelles j'ai eu raison, lesquelles j'ai eu tort et pour s'en détacher

Loi d'attraction (noter)

Conseils d'un bourré :

S'en foutre

Ce qui doit arriver arrivera

Ne pas trop réfléchir. Tenter des trucs / jouer

Ne pas douter de moi. Les gens aussi doutent d'eux mêmes

Faire ce qui me passe par la tête

- S'aimer inconditionnellement

- Faire simple sans overthink

- Sentir plutôt que penser

- Qui je veux être dans cette situation

- Être curieux de voir derrière la peur

- Prendre du plaisir dans l'effort

- Se dire qu'il y a un sens

Psy : Noter évènement qui auraient pu me laisser un petit trauma

Si je veux une bonne soirée sortir avec les bons sorteurs pas les galériens

Si ça te fait paniquer fuis-le

Si ça te fait peur fais-le

P: Présent

R: Reconnaître émotion

A: Acueillir l'émotion

J: Juste dans le corps

NI : Non-Identification

- Nissyonot - Nissayon (ニシヨノト = ניסיון)

Distinguer entre mon problème et le problème de l'autre (coloc, meufs)

Réussir dans la vie c'est trouver ce qui fonctionne pour nous

- Fin des cicatrices = fin des traumas
- S'éloigner des potes qui tournent en rond + Rapprochement potes no galère (au détriment des autres)
- Mettre fin aux excès et à l'auto-rabaissement

Tout est une question de décision (ex: clopes, si je décide de pas parler à un gars, ou d'attaque untel...) et c'est la que ça s'ouvre

Quand malaise avec du public. Se concentrer que sur mon interlocuteur comme si on était 2 et oublier les autres

Meufs :

Simple

Honnêteté

Voir perspective au long terme (construction et amélioration au fur et à mesure grâce à ces expériences)

M'axer sur l'aspect humain plutôt que la pression autour du sexe

Au pire l'échec n'est grave que dans ma tête, pas dans la réalité

Se dire que toute façon on va tous mourrir un jour

Dire ce qui me passe par la tête

Leur parler comme à des grands-mères mdr

Psycoach

Interprétation Rêves + Objectifs (écart entre ambition et action a cause de découragement) + Merde pour meuf + Yoni

Tiens bon

Trouver toujours une raison d'accepter pour permettre le lâcher prise (ex: oseille Feeler pour toutes les fois où j'ai douillé sur mon travail) ça veut pas dire qu'il faut accepter pour autant

Tenter tout (meufs)

Meufs : ne pas faire le forceur (messages)

Laisser la curiosité prendre le pas sur la peur

Ne pas oublier que même en cas d'échecs, ça peut vouloir dire un autre plan ou une nouvelle option meilleure

Plus je courrais après le temps, plus c'est lui qui me rattraperai. Le laisser tranquille, il me laissera tranquille

Observer mes amis et mon entourage pour comprendre qui je suis

Ne pas aller vers B pour revenir vers A

Revenir tout de suite vers A

- Présent (s'imaginer dans le futur quand ce présent n'existera plus et savourer à nouveau le présent de plus belle)

Si je veux être dur avec quelqu'un penser à un moment où ce quelqu'un a été mauvais avec quelqu'un et si je veux être bon envers quelqu'un penser aux bons moments passés)

Fixer mini-étapes pour atteindre objectif

Ne pas oublier que je suis un miraculé

Trouver au moins une meuf avec qui y a un truc. Ne pas essayer de prendre ce qui a

Écrire un deuxième scénario

Bosser sérieusement avec Ilan

Enlever obsessionnel dans notes

Arrêter de compter. Arrêter de claquer

Assainir relations

Cibler activités où je m'épanouis

Se détourner du superficiel

Arrêter de chercher à explorer la limite c'est un risque inutile

Relativisation

Rage Moteur :

- Arik

- Ori

- Sony

- 2700

Meufs

**Revenir à son signe solaire (tout en se servant de son ascendant pour corriger les défauts du signe solaire (être le signe solaire et avoir l'ascendant)) exs : couple papa et maman / moi : revenir à l'intuition
L'ascendant doit accompagner le solaire pour lui permettre de s'exprimer**

L'intuition c'est ce qu'il y a juste avant que ton cerveau entre en scène. C'est ce truc que tu ne saurais expliquer parce que tu ne saurais le penser. Et tu ne saurais le penser car c'est par quelque chose qui se pense, mais qui ce sens

Nathalie :

Psy :

Gueule du loup

Rentabilité

Affectif

Notes pensées cassant énergie

Certitude

Noter raison dégonfleries

Plaisir sans culpabiliser (sentiments)

- Question Psy : Culpabilité **[DEV PERSO]**

- Dans quel but je me maltraite (mazoschyste) **[DEV PERSO]**

- Besoin de tout retenir :

Veux trop de choses (meufs, sports, amis, notes, journal, temps...) je retiens trop (surcharge) je cumule trop / besoin de plaire

- Me sens en sous potentiel (frustration) + Temps

- Toujours sur la ligne

- Plus c'est important pour moi plus je suis bloqué

- Lacher Prise

- Sensation de ne pas être à la hauteur

Psy :

Portrait robot papa et maman

+ veux le beurre et l'argent du beurre (exs)

+ rapport au temps

(Énergies ?)

Peur du statique et peur de me séparer du statique

Masquage automatique emotions (Jo argent, parfum / adam charriade)

Masque social

Peur de m'ouvrir émotionnellement

Habitué à masquer

Peur de mes émotions

Peur de montrer ma vulnérabilité

Habitué à faire bonne figure (exemple : relations, galères Israël...)

Stress mariage (rencontres)

Volonté de goûter à tout (cherche conciliation mais écartèlement / Peur du statique et peur de me séparer du statique)

Masquage émotions

[Papa :

Responsabilité / Pragmatisme / Stress / Mesure / Social / Loyauté / Cérébral / Gentillesse (Douceur) / Peur /

Humour / Protecteur / Liberté / Froideur / Attentes

Paradoxe image et fond (terre Vs air)

Maman :

Amour / Tendresse / Rêve / Naïveté / Émotion / Courage / Pureté / Énergie / Optimisme / Chaleur / Angoisses /

Lunatique / Cheminement / Spiritualité

Changement hier et aujourd’hui

Sensibilité (chaud-froid)]

[PSY]

Ramener thèmes

Croquis dans personnalité

Q : qu'est ce que je met derrière le mot problème ?

Q : souvenirs comme cassage menton

Galère Israël puis Covid puis Guerre

Vivez (psy)

Psy : récidive rejet qd tentative d'appartenir à monde auquel j'appartiens pas

Psy :

Lister mes peurs psy

Psy :

Autre terme que de se lasser (besoin de se nourrir)

Besoin Tout Retenir

Psy : Culpabilité + Légèreté

Psy :

Rapport a l'abus (peur qu'on abuse de moi)

- Abus (Protection - Survie)

- Mal à obtenir ce que je veux / à me mêler aux autres

Rapport à l'échec

Nathalie :

20/03 : De quoi ais-je peur (en moi et autour de moi) pour voir tellement besoin de me cadrer et brider mon désir

(Société + Religion + Strasbourg)

- Besoin de tout retenir :

Veux trop de choses (meufs, sports, amis, notes, journal, temps...) je retiens trop (surcharge) je cumule trop / besoin de plaisir

- Me sens en sous potentiel (frustration) + Temps

- Toujours sur la ligne

- Plus c'est important pour moi plus je suis bloqué

- Psy : Être sans alcool comme avec alcool

Psy : Lister mes peurs psy

Psy : Être sans alcool comme avec alcool

Psy :

Peur de ne pas être aimé

Peur du rejet

Guérison passé

Autre terme que de se lasser (besoin de se nourrir)

Tout Retenir

Le déni de soi

Le choix

- 4 Bros

- Dans quel but je ne part pas du fait que ce qui est est ?

- Marre du chaud froid

- Mépris gens (aigri)

- Quête liberté (phobie piège) = évasions (alcool drogues rêveries)

- Où placer la liberté où placer le cadre ?

- Tension Liberté - Sécurité

- L'impression de me piéger. D'avoir tort quand je fais et quand je fais pas

- pourquoi ça doit toujours être laborieux (sortir de la)

- Complexe de l'autodidacte

// 1 Objectif à atteindre cette semaine (WordPress) noter étapes (avancées et bloquages)

/// Tension fiction réalité

Courage de mes rêves ?

Trop de foisonnance (notes...) empêche action dans le réel

/// Piège - Échec - Traumas

/// rapport à la liberté avec papa et maman

//// rapport à l'exigence

/// rêve / avocats / meufs / argent

/// travailler autour de la question du lien (en quoi empêchement du lien amoureux)

/// Le Trop (dans ma vie)

//// pourquoi ce besoin de collectionner ?

/// inconciliables (scénarios/inaccessibles) peur de regarder toute ma vie par la fenêtre (Israël / info)

Incapable de sacrifier (piscine enfant)

Cinéma :

Peur d'échouer (rêve, talent, passion)

Peur de réussir (sacrifices que ça pourrait impliquer)

Besoin d'extérioriser mon monde intérieur (équilibre)

Les gens font tous pareil (story...) pas les nerfs de les imiter (hypocrisie) et en même temps l'impression que c'est le jeu et que cette hypocrisie est nécessaire

Peur d'être que dans des impasses

Gestion de la jalousie (poker)

qq part je prend gout de cette position (contre vents et mareas)

Peur de ma rêverie (perdre pied)

Sentiment d'urgence

Je rêve d'une autre vie

Problème principal en ce moment c'est mon âge

Israël au début j'ai subi la dureté puis après je l'ai affronté mais ça a toujours été dur

Noter réaction en cas d'action que je regrette (exs : call mamie, surdose oinj, forget timer, arik, métro Mikey ...)

A chaque fois.. frustration, culpabilité et ressassage de ce que j'aurais du faire (me refais le film)

Auto-flagellation, ruminade, remise en question

Problème c'est que j'ai pris goût à jouer les martyrs

Mal à exprimer mon amour

Je prend trop à cœur (scénarios, argent...)

L'impression d'être à côté de mes vrais talents, de mon vrai environnement (regarder par la fenêtre)

Besoin de maîtrise et d'efficacité (d'où organisation et action)

Choix entre se jeter à l'eau ou rester sur terre (piscine) mais pas entre les deux

Certaine complaisance dans ces échecs (évitement peur, réservoir colère, moins de culpabilité)

Masochisme

Lui parler de ma double mise en danger en escaladant l'année dernière (drogues et alcools)

Peur se m'exposer (foot, meufs...)

- Poissard dans ma chance
- Chanceux dans ma poisse
- Toujours sur la ligne, conflit interne
- Parfois préfère avoir impression de faire que faire
- Je me disperse trop, je m'épuise trop. Mais j'arrive pas à lâcher
- Je n'arrive pas à éclore
- Je sens que je peux être tellement plus (environnement)

Peur de vivre

C'est pour ça complaisance alcool et drogues car à faible dose me libèrent de tous ces blocages mais à haute doses me mettent en danger

Je n'arrive pas à m'ouvrir (ex meufs charbi)

Comme si le bien ça devait arriver aux autres et pas à moi

Problèmes de confiance

Mal être au travail, argent, meufs, vices, rêves loins ou inaccessibles

28 ans et L'impression d'être un ado quand c'est pas un gosse

Ces notes c'est pour me donner l'impression que je gère à défaut de gérer

Sensation d'être à côté de mes pompes, d'être bloqué (+ blocages externes qui sortent de nul part) j'ai beau me remuer je m'enfonce alors que je sais que j'ai les capacités j'arrive juste pas à les mettre à profit

Ptet une meuf m'aiderait mais faut déjà la trouver et puis j'ai pas envie de m'appuyer sur elle, je veux me montrer à moi même que je suis capable

Besoin de me reconnecter avec la passion (travail, relations, lifestyle, hygiène...)

Lui parler de mon alter ego (surhumain qui m'a peur de rien)

L'impression d'être comme un gosse qui essaie de réconcilier ses 2 parents

Comment prendre ma vrai place

Je m'empêche de vivre

Rare truc où je suis heureux et fier de moi c'est mes amitiés

- Qu'est ce qui fonctionne pas chez moi ?

- Peur de devenir amer

// peur de gagner

Rester sur premier instinct

Ne jamais jamais gratter de la drogue (avoir la sienne ou rien)

Mépris Raph Messas

Ça existe pas une meuf qui veut pas se poser

Ne pas trop parler par messages avec une meuf (phrases ou notes vocales courtes)

Privilégier tel ou live (dire que travail prenant)

sinon ça part en bourbier

Pas une meuf qui a un trop lourd passé avec un ex ni trop de critères de casse couilles

Ne pas chercher à trop psychanalyser l'autre

Profondeur + Humour (Sens) + Pétillante + Jeunesse + Pas casse-couille

Sourire + Yeux + Peau + Corps + Cheveux

Focus One Thing

Aller toujours vers la où je peux me démarquer

Nathalie : Grandes lignes des choses faites (done)

concret + prise à cœur

Yoheved (bloquages perso + culpabilité)

Peur que mes rêves ne restent que des rêves

Ne pas oublier ce que je me dois

Le secret c'est de donner (à soi, aux autres) et de chercher à donner. C'est comme ça qu'on avance et qu'on obtient

Moyenne 6-7 Paquets

Juillet 140 - 10 - 4 - 1

- Leçon Poker (Win) Pour gagner, s'en foutre de perdre

Peur : et alors ?

C'est ok de voir le négatif. Mais n'oublies jamais tout ce que tu as fait. Souviens toi du courage, de la résilience, du combat permanent, de l'humour, de tous les bienfaits que tu as fait jaillir de toi et autour de toi. Souviens toi des peurs, des pleurs, et comment tu as surmonté à chaque fois. Alors oui tu as encore tes petits blocages, tes dérives... Mais moi je t'admire et je suis fier de toi et je sais que tu vas y arriver, car tu y arrives déjà
(Shay déf à Shay sobre)

Politique Oseille :

- Discu Amis Concernés
- Déduction Maasser

Nathalie : Question du prendre et du don

Tant que j'en aurais quelque chose à faire du regard des gens je resterai en prison

M'assumer sans me fermer

Conflit : dire les choses en parlant du ressenti, pas besoin d'énumérer les faits car ça réveille l'égo

Quand une opportunité se présente, la saisir avant de réfléchir

Droit au but

La seule chose dont les gens peuvent se mêler c'est de ce que tu leur fait, pas de ce que tu fais

C'est à toi de poser tes limites sinon tt le monde te bouffe

Lister toutes les fois où tu t'es laissé faire

- Habad qui avait squaté en août (Hayarkon)
- Arik qui nous a tej en l'espace de 3 jours puis qui se débinait pour l'argent qu'il me devait
- Arié qui a critiqué le Shabbat alors que c'est moi qui avait tout payé et tout organisé pendant que lui avait rien foutu
- Ori qui nous a fait aucune fleur avec le loyer et le contrat malgré la guerre et l'histoire des allemandes
- Agent immobilier qui m'a mis la pression et gestionnaire qui n'a pas voulu me rembourser alors qu'il a dit qu'il le ferait
- Sony qui m'avait harcelé en dehors de mes heures de travail (mariage Mazouz, aéroport...)

Ne jamais dire les choses en soumain

Soit les dire soit ne pas les dire

Tenter (curiosité de voir le résultat)

Prioriser (ex : appart) et m'investir sur ce que je priorise

Lâcher prise sur les petits détails

Et être intransigeant sur les grandes lignes

S'éloigner de toutes les galères ou malsain (applis, potes / ambiances toxiques...)

Si difficulté à dire quelque chose à quelqu'un, d'abord l'écrire avant de lui dire (+ Tephila Intention)

Choisir ce que je veux faire durant tel laps de temps et rester focus dessus (priorisation)

Potes

Juste dire ça m'a soûlé un peu ces ambiances, j'ai besoin de faire une pause (pas de justifications)

J'ai pas kiffé la dernière fois, c'était trop pour moi / submergé

Je ne veux plus d'ambiances malsaines ni de plan galères

Tout le temps je laisse trop et après je kiffe pas. Je suis le seul à pas kiffer

Lister toutes les fois où j'ai laissé faire

La question c'est est-ce que je m'aime assez pour faire ce qu'il faut

Je pense que je mérite mieux que ça

A chaque fois je subis en espérant que ça finisse

J'ai pas l'impression c'est moi qui donne, j'ai l'impression c'est les gens qui viennent et qui se servent

L'égo est un puit sans fin

Si c'est pas dieu qui te gouverne c'est l'égo qui te gouverne (gain)

Vecteur Famille & Proches : Amour

Vecteur Humanité : Émotion

Donner de l'amour à mes proches et de l'émotion à l'humanité

L'amour c'est vouloir le bien de l'autre tout en sachant respecter qui il est

Y a pas d'amour sans respect

Meufs

Tenir : quand je m'approche, sortir et serrer ma teub

Cunni : vers le clito et sucer

Applis + cafés : bar solo // tenter le plus possible

Aller vers groupes et ambiances propices plutôt que boites et applis

Nathalie

- Bloquages à tous les niveaux
- Toujours le même numéro d'Équilibriste
- Checker Dev Perso
- Comment je passais mes examens
- Je crains quoi avec les filles et de manière général
- Emotions pendant Bar Ilan

Voici les trois listes recopiées à la suite :

1. **Planètes du ciel** :

- **Soleil** : Cancer, 09°36', Maison XII
- **Lune** : Capricorne, 09°43', Maison VI
- **Mercure** : Gémeaux, 27°40', Maison XII
- **Vénus** : Gémeaux (Rétrograde), 11°47', Maison XII
- **Mars** : Gémeaux, 13°07', Maison XII
- **Jupiter** : Capricorne (Rétrograde), 13°11', Maison VI
- **Saturne** : Bélier, 07°08', Maison X
- **Uranus** : Verseau (Rétrograde), 03°31', Maison VIII
- **Neptune** : Capricorne (Rétrograde), 26°49', Maison VII
- **Pluton** : Sagittaire (Rétrograde), 00°45', Maison V
- **Nœud Nord** : Balance (Rétrograde), 12°55', Maison IV
- **Ascendant (Ac)** : Cancer, 16°17'
- **Descendant (Dc)** : Capricorne, 16°17'

- **Nœud Sud** : Bélier (Rétrograde), 12°55', Maison X

2. **Maisons du ciel** :

- **Maison 1** : Cancer, 16°17'
- **Maison 2** : Lion, 03°10'
- **Maison 3** : Lion, 22°50'
- **Maison 4** : Vierge, 18°50'
- **Maison 5** : Balance, 25°22'
- **Maison 6** : Sagittaire, 09°27'
- **Maison 7** : Capricorne, 16°17'
- **Maison 8** : Verseau, 03°10'
- **Maison 9** : Verseau, 22°50'
- **Maison 10** : Poissons, 18°50'
- **Maison 11** : Bélier, 25°22'
- **Maison 12** : Gémeaux, 09°27'

3. **Aspects du ciel** :

- **Jupiter** Quinconce **Mars** (0.07)
- **Lune** Opposition **Soleil** (0.12)
- **Mars** Trigone **Nœud Nord** (0.2)
- **Nœud Sud** Sextile **Mars** (0.2)
- **Jupiter** Carré **Nœud Nord** (0.27)
- **Jupiter** Carré **Nœud Sud** (0.27)
- **Mercure** Quinconce **Neptune** (0.85)
- **Nœud Nord** Trigone **Vénus** (1.12)
- **Nœud Sud** Sextile **Vénus** (1.12)
- **Mars** Conjonction **Vénus** (1.32)
- **Jupiter** Quinconce **Vénus** (1.39)
- **Lune** Quinconce **Vénus** (2.08)
- **Saturne** Carré **Soleil** (2.47)
- **Lune** Carré **Saturne** (2.59)
- **Pluton** Sextile **Uranus** (2.78)
- **Mercure** Quinconce **Pluton** (3.08)

- **Ascendant** Opposition **Jupiter** (3.1)
- **Descendant** Conjonction **Jupiter** (3.1)
- **Descendant** Quinconce **Mars** (3.17)
- **Lune** Carré **Nœud Nord** (3.2)
- **Nœud Sud** Carré **Lune** (3.2)
- **Soleil** Carré **Nœud Nord** (3.32)
- **Nœud Sud** Carré **Soleil** (3.32)
- **Ascendant** Carré **Nœud Nord** (3.37)
- **Descendant** Carré **Nœud Nord** (3.37)
- **Ascendant** Carré **Nœud Sud** (3.37)
- **Descendant** Carré **Nœud Sud** (3.37)
- **Mars** Quinconce **Lune** (3.4)
- **Jupiter** Conjonction **Lune** (3.46)
- **Jupiter** Opposition **Soleil** (3.58)
- **Saturne** Sextile **Uranus** (3.6)
- **Neptune** Sextile **Pluton** (3.92)
- **Descendant** Quinconce **Vénus** (4.49)
- **Saturne** Sextile **Vénus** (4.66)

Le cheminement... au début à tâtons puis après par curiosité

J'ai fait trop le forceur avec dana (soirée puis après) apprendre de mon erreur (solutions : patience, jeu, distance...)

Et ne pas faire le bouffon quand elle me ment ou me fait tourner en rond ne pas faire semblant de rentrer dans son jeu y a rien de sexy à se mettre à genou)

Toutes les fois où j'ai serré des meufs c'était quand j'en avais rien à foutre

Cancer Gémeaux Capricorne

Je ressens, je pense et j'utilise

Équilibre entre gestion et lâcher prise

Discussion David meufs (que les tende ne sentent pas le besoin en nous)

Pour obtenir quelque chose, il faut à la fois le vouloir et à la fois s'en foutre de l'obtenir

Me dire qu'est ce qui est bien pour moi

Pas qu'est-ce que je veux maintenant

Définir le jemenfoutisme concerné (nouveau concept)

Nathalie : il faut qu'elle lise

Impulsion élan de vie pour réussite (sans réfléchir juste impulsion comme au surf)

Arrêter d'essayer de protéger mes potes (stop culpabilité)

Août : 207C - 20W - 13M - 7D

S'en foutre tout en étant humain et en vivant le truc à fond

Travailler sur la surprise (me laisser émerveiller par un truc surprenant)

Appliquer le jemenfoutisme concerné (nouveau concept)

Tender système décalage âge (ajouter âge ou temps pour faire les choses à temps justement) exemple : âge +5 (permis, meufs, oseille, mariage...) H+2 (sommeil...)

Retracer parcours

Voir histoires pires

Comprendre que la souffrance est nécessaire pour la transformation

Faire de cette souffrance quelque chose

Apprendre à combiner cancer gémeaux et capricorne (émotion, pensée et maîtrise)

Soirées : alcool ou un demi-taz (ne jamais gratter dans les chiottes comme un clodo)

Ne pas gratter non plus en buvant à la paille

Crush :

Ora Danan

Déborah Bendrihem

Anna Abehsara

Sacha Israelowski

Tamara Causanski

Alix Danand

Revital Abergel

Debra Barki

Sheryl Bénichou

Sauvetages :

Travail

Vie sexuelle saine

Fin excès (alcool, drogues)

Mensonges

Bien êtres :

Sports (Muscu, Foot)

Écriture

Réveil Tôt (Syna Time to Time)

Vivre c'est accepter d'avoir mal parfois

Toujours aller vers meuf avec qui j'ai un crush (m'affirmer et ne pas calculer l'inconnu)

Ne pas boire en journée sinon ko

Meuf chaude num ou contact direct

How are you ana

Did you went home okay yesterday ?

Mot en polonais

Danza kuduro

Oseille - Test - Cramé - Reparle

Mode jeu vidéo aide beaucoup

- + voir les meufs comme avec rayons gammes
- + ne jamais forcer pour ramener meuf
- + utiliser envie cigarette comme moteur au lieu de fumer

2 Regrets Principaux :

- Période France + Étranger
 - Blocage Meufs
-
- me sens fermé comme une huître
 - l'impression d'être le fruit de ma lâcheté et de ma résilience à la fois

Objectif = mélange entre efforts et lâcher prise (entre l'homme et dieu)

Sache que t'es largement au dessus de la moyenne de manière générale et donc t'as aucune raison de manquer de confiance ou de douter

Meufs :

eye contact = Parker direct (simple)

Dire que j'ai supprimé insta

Lister mes centres d'intérêt :

- Organisation
- Humour
- Écriture
- Culture
- Politique
- Histoire
- Cinéma
- Judaïsme
- Voyage
- Sports

Retracer parcours

Storytelling

Test Questions Astro

Paix Passé

Chewing gums réveil

Astro :

personne avec exactement le même thème ?

D'où ça vient (influence planètes) ?

Septembre : 144 11 8 2

Octobre : 100 7 3 1

Novembre : 67 10 8 1

Etz daat tov vara est enfoui en chacun de nous depuis que l'Homme a mangé la pomme. Aller vers le bien (que je sais au fond de moi)

Pour se faire une meuf ne pas chercher à la ken au début

Trainer avec potes à meufs (Mosco...)

Authenticité

Cunni jusqu'à près orgasme puis ken

Continuer même après ejaculation

Positon jambes en l'air

Changer de position si près de tlesh

Descendre meufs du piédestal ou je les ai mis

Les voir comme des potes avec qui je baise

Fixer et faire

Envisager scénario positif

Au pire prendre à la rigolade

Sens toi légitime même quand tu te sens pas légitime

Fais ce que t'as à faire sans te soucier des autres

Voir ce que je peux faire par d'autres personnes ou d'autres moyens

Soigner mon rejet pour soigner le reste

Pour m'en sortir j'ai besoin de ne plus avoir peur d'avoir mal (avoir peur du mal ne m'a pas empêché d'avoir mal jusqu'à présent)

La confiance est liée avec le fait d'être à l'aise avec la souffrance

Tu dois prendre ce que la vie te donne. Et laisser ce qu'elle ne t'offre pas

Lâcher le mode robot (mécanique)

Vivre = comme comment je suis après 3 verres (épaisseur entre moi et le robot qui m'enferme en croyant me protéger)

Debrief Nathalie

Ne pas jouer les martyrs (toujours me défendre bec et ongles)

Plan Posteriori (cette fois apriori)

Fais juste ce que tu penses être bon pour toi et laisse la magie opérer

Nathalie

comment dépasser mes peurs si je sais pas d'où elles viennent

Mieux vaut déplaire que subir

Tendance à l'introspection excessive et au retrait

Difficulté à passer de l'idée à l'action (Mars en Gémeaux en Maison XII)

Peur de l'échec et besoin de perfection

Conflit entre indépendance et besoin d'harmonie

Instabilité dans les transformations

Sensibilité émotionnelle et difficulté à se protéger

Tendance à l'autosabotage et à l'inaction

Relation complexe avec l'expression de soi et l'identité

Lutte avec les attentes sociales et familiales

Conflit entre sécurité émotionnelle et désir de liberté

Défi à gérer les émotions refoulées

Difficulté à maintenir la constance dans les relations et projets

Sensibilité aux influences extérieures

Intuition et créativité

Adaptabilité et curiosité intellectuelle

Discipline et persévérance

Potentiel de collaboration et de recherche d'équilibre

Originalité et ouverture au changement

Sensibilité émotionnelle et empathie

Capacité à se transformer et à évoluer

Richesse spirituelle et introspective

Grande adaptabilité et agilité mentale

Résilience et force de transformation

Talent pour créer des relations équilibrées et nourrissantes

Discipline et persévérance dans les efforts

Créativité et vision ambitieuse

Canaliser l'introspection en créativité : Transforme tes pensées intérieures en expressions tangibles.

Agir malgré la peur de l'échec : Adopte des petits pas et réinvente ta relation à l'échec.

Réconcilier sécurité et transformation : Explore des changements progressifs tout en t'ancrant dans des rituels rassurants.

Bâtir des relations soutenantes : Collabore avec des personnes qui t'encouragent et te respectent.

Utiliser les crises pour évoluer : Accepte les bouleversements comme des opportunités de croissance.

Renforcer ta visibilité et ton estime de toi : Mets en avant ton authenticité et valorise tes forces.

Ne pas chercher à performer

Penser à ceux qui souffrent pour réaliser la chance

Penser à moi qui aura eu le courage après coup (ou qui ne l'aura pas eu)

Arrêter Vices (fumette, clope, porn, poker...) j'ai fait mon time / ça ne m'a pas réussi

Tenter des trucs que je n'aurai pas tenté c'est ça qui laisse des traces et donne des fruits

Problème de dispersion

Déc

100 7 7 0

Je suis le personnage de ce thème. J'ai 29 ans, je suis né et j'ai grandi à Strasbourg au sein d'une famille juive aimante avec 3 grands-frères. A 18 ans j'ai suivi une année de Yeshiva à Jérusalem qui m'a plue mais ensuite je ne savais pas trop quelle direction prendre.. L'envie de quitter Strasbourg avait commencé à germer dans ma tête car malgré mon enfance dorée dans cette bulle strasbourgeoise, je m'étais senti également un peu bridé dans mon développement personnel car j'avais le ressenti que mon cadre religieux et social combiné à me manque de confiance et d'affirmation personnelle m'avait empêché de connaitre et de suivre réellement mon désir et ma volonté personnel et m'avait plus amené à être une sorte de "please guy" (quelqu'un qui cherche à plaire à tout le monde ou au moins à ne déplaire à personne). Par ailleurs, en souhaitant "m'encanailler" un peu, j'avais juste avant la Yeshiva rejoint en vacances une équipe de jeunes strasbourgeois moins religieux que moi pour sortir pour la première fois dans des boites de nuit. Mais mon manque de confiance et mon inexperience m'a conduit à des excès et je me suis plus "affiché" auprès de ces jeunes de mon age que "illustré" ce qui m'a donné une raison de plus de fuir cette ville plutôt que de revivre ce rejet et cette honte / ce malaise associé. Par conséquent à 19 ans, je ne savais pas trop qui j'étais vraiment ni ce que je voulais dans ma vie, tout ce que je sais c'est que je souhaitais m'éloigner de Strasbourg mais que j'avais quand même un besoin vital de ne pas être seul (avoir une garantie d'être entouré d'amis), par consequent Paris et Israël semblaient les deux options les plus concordantes. Du fait que j'y étais déjà (yeshiva) + le fait que j'y avais déjà des amis avec qui je me sentais en sécurité + le fait que mes parents m'ont poussé vers ce choix (avec leur aval et soutien financier qui allait avec) m'a fait penché vers Israël plutôt que Paris qui me paraissait bien grande et plus solitaire à l'époque.. Je n'avais pas prévu de faire ma vie en Israël mais bien d'y passer 3 années (le temps de mes études et de me libérer et m'affirmer plus sur le plan personnel) avant de (dans mes calculs) repartir en France et ailleurs dans le monde (Londres, USA...) pour la suite de mes études et de ma vie.. Ce qui devait être une parenthèse enchantée s'est transformée en situation cauchemardesque.. j'ai senti une inquiétude monter en moi avant même ma décision, mais au lieu de suivre mon instinct j'ai préféré croire en des calculs dans ma tête que je croyais rationnels.. La vérité c'est qu'à cet âge là je ne me sentais pas prêt à décider pour ma vie... J'étais quelqu'un de plutôt indécis et comme je l'ai dit plus tôt peu confiant et presqu'un inconnu pour moi-même. Mais en prenant ce chemin là, j'ai eu l'impression de mettre un pied dans un engrenage. La première année fut la plus dure, je me suis senti extrêmement seul (même quand il y avait des gens autour de moi) et je me suis senti loin de tous mes repères (famille, amis, confort, culture, langue...) tout était plus dur pour moi (j'étais fort à l'école / je me suis retrouvé à galérer à la fac, j'avais l'habitude d'être entouré d'amis / je me suis retrouvé seul, j'avais la côte avec les filles / je passais pour un mec bizarre, je vivais dans le luxe / je me suis retrouvé dans une coloc de 4...) c'est comme si tout mon monde s'était effondré cette perte de repères m'a désorienté encore plus et je souhaitais me raccrocher à quelque chose de plus sûr et de plus connu.. mais mon manque de confiance, mon ignorance de moi-même et de mes désirs combiné à ma crainte

de l'echech et du rejet (amis de france avec qui je m'etais affiché + crainte solitude Paris) m'ont pousse a rester "planqué" en israel mais dans un environnement que je connaissais mieux, a savoir Jerusalem (ou j'avais fait une annee de yeshiva et j'avais des amis) dans une ecole religieuse (non mixte) ca a apaise un temps ma crainte d'etre seul ou rejeté mais tres vite le mal-etre est revenu et je me suis senti isolé dans cet internat dans cette chambre de 10m carré et surtout dans cet environnement religieux etouffant alors que, paradoxalement, j'etais reste en israel pour justement me liberer en partie du carcan religieux. Ce mal-etre prolongé (3 ans) et cette absurdité (je n'aimais ni israel ni l'informatique je me retrouvai a vivre dans l'un et a etudier dans l'autre, je voulais me liberer de la religion je me suis retrouve a jerusalem dans une ecole orthodoxe...) tout cela me donnait l'impression de sombrer, perdu entre mes croyances et mon mal-etre je n'arrivai plus avoir d'issues d'autant plus que mon perfectionnisme me poussait a preserver un parcours lineaire et a ne pas "perdre de temps" en recommencant quelque chose d'autre ailleurs (+ peur de l'echech) L'apogee de ce mal etre a eu lieu quand, n'en pouvant plus (souffrance + echechs aux exams) je decidait a 22 ans a repartir a strasbourg (pour y suivre une alternance en license pro commerce (pour rentrer en 3e annee et ainsi ne pas perdre une annee) entre strasbourg (ecole) et paris (stage) mais le mal-etre a atteint son paroxysme, j'avais honte de me montrer et de dire aux gens ce que je faisais, le matin au reveil j'etais pris de spasmes (violents) et je priais continuellement dieu pour qu'il me sauve litteralement.. a paris je devais prendre le RER pour aller en seine et marne et travailler dans une boite ou je ne me sentais pas du tout a ma place... mon mal-etre etant pire qu'en israel je decidais de revenir en israel pour finir mes etudes.. par chance les profs etaient en greve en debut d'annee puis des amis ont mis en place un systeme de triche me permettant de rattraper mon retard et obtenir mon diplome (cette annee tout a fonctionne pour moi pour la premiere fois apres 3 ans et a été une véritable parenthese enchantée) mais apres mon diplome, mon plan initial (license en israel, master en france et ailleurs) etait a nouveau d'actualite car je n'avais jamais prevu de rester et faire ma vie en israel du coup je suis partie faire un master en ecole de commerce a paris a la defense mais la encore ca a ete une souffrance (j'avais enfin gouter a la joie de vivre en israel apres 3 ans de douleur et voila que je repartais a nouveau vers l'inconnu) j'avais l'impression de revenir a zero et a paris entre l'ecole (cours et camarades de classe devenants) + pas d'appart + hospitalisation de ma grand-mere + Manque Israel (amis, repaires...) + Covid ont eu raison de moi et donc apres ce deuxième retour avorté je suis reparti en israel ou j'ai suivi une formation puis commence un travail dans l'informatique, gagner ma propre argent m'a fait du bien et des que j'en ai eu les moyens je suis parti vivre a tel aviv ou je me sentais beaucoup mieux que a jerusalem (bien que toujours pas a ma place) je me suis retrouve au chomage apres deux ans (pendant 5 mois durant lesquels j'ai fait des grosses conneries niveau drogues) puis j'ai repris un travail depuis 1 an (1 an de guerre en israel) a jerusalem que je n'ai pas du tout aimé et d'où je viens de me faire virer Ce parcours est le mien (grossierement resumé en faits et en emotions...) avec ses douleurs et ses moments meilleurs, ce qui est sur c'est qu'a partir de 19 ans j'ai eu l'impression de ne plus jamais etre a ma place nul part, que ma vie etait absurde et que je n'etais pas

apte a la diriger convenablement, malgré une premiere amelioration a 22 ans et une deuxieme a 25 c'est le temps long de cette souffrance et le fait que je me retrouve aujourd'hui dans une vie qui ne semble pas la mienne et ou malgre mon action permanente depuis quelques années je me sens parfois spectateur malgré moi ça manque de details mais c'est déjà long donc arretons la Je souhaiterai savoir si mon thème est lié à ce destin et surtout comment m'en sortir maintenant ?

J'aimerai que tu m'aides : J'ai 28 ans (29 en Juillet)... J'ai eu un parcours un peu tumultueux. D'abord une enfance tranquille dans un foyer aimant juif pratiquant à Strasbourg puis cette bulle a explosé quand je me suis retrouvé en Israël où j'ai passé d'abord des années très difficiles où je me suis retrouvé à nu et à genoux. Puis je me suis pris en main et j'ai décidé de ne pas m'abandonner. Je me suis battu pour me reconstruire même si ça n'a pas toujours été facile pour ne pas dire laborieux. Je crois que je me suis retrouvé dans cet "Anti-Moi" par manque de confiance, de légitimité, d'affirmation et que Israël m'a permis de reconstruire cette confiance depuis l'intérieur (et non au gré de ce qui se joue à l'extérieur). Israël m'a mis face à moi-même, j'ai fait une grande introspection (j'apprends encore) et j'en ai appris beaucoup sur moi et je pense avoir développé une forme de sagesse (même si j'ai encore beaucoup à apprendre) et une maturité sur la vie. Aujourd'hui j'ai une soif de résultats concrets... Peut-être ai-je tort, peut-être que le lâcher prise se trouve dans la non attente de résultat (ouverture). En tout cas je cherche à vibrer dans la haute sphère de mon être, pour attirer à moi la réalisation de mon haut potentiel. Pour cela j'ai besoin de plusieurs choses... Déjà de croire que je mérite la réussite et le succès dans tous ces domaines (ce qui n'est pas toujours le cas entre mon manque de confiance enfant et mon manque de succès probants en Israël), j'ai besoin aussi de ne pas tomber dans mes "vices de fonctionnement" c'est à dire que parfois je me disperse trop, parfois je parviens à être plus discipliné mais je peux à ce moment là avoir une tendance à me "robotiser" et agir comme un automate (ce qui peut être chronophage aussi). Il faut que j'apprenne à cibler (pas de dispersion) tout en étant dans une forme d'intuition (pas de robotisation). Que ma discipline me serve pas me tue. Que ma dispersion soit polyvalence, pas égarement. Comment développer cette intuition ? Ce flux ? Cette vibration ?

Ce parcours et ce constat posé, je te présente mes objectifs actuels :

Je souhaite d'abord la Santé. J'aimerais avoir une certaine hygiène de vie, notamment au niveau de l'alimentation mais aussi du sommeil. J'aimerais avoir une activité sportive constante et ne plus ronfler. Avoir les oreilles toujours propres et soigner ma vue. Bien entendu, j'aimerai aussi continuer de diminuer (voire supprimer pour certains) la clope, la weed et autres drogues, les écrans ainsi que l'alcool.

Je souhaite trouver un appart à Tel Aviv (je suis actuellement à Jérusalem), j'ai un peu d'argent de côté et je touche le chômage mais je ne sais pas si je dois privilégier un Sublet ou un appart à l'année que je sous-louerai quand je serai dans l'appart de mes parents à Jérusalem ou à l'étranger ? Je pensais que l'idéal serait peut-être un sublet

le temps de stabiliser ma situation puis ensuite appartenir à l'année mais en même temps je n'aimerai pas laisser filer une bonne opportunité à l'année.

J'aimerai aussi passer le permis scooter et m'acheter un petit scooter (vespa ou 125) car j'en ai toujours rêver d'un (j'aime la liberté que ça procure).

J'aimerai me débloquer sexuellement. En effet, mon passif religieux puis des blocages d'internes (manque de confiance en moi, peur du rejet, overthinking...) mais aussi parfois une difficulté locale (Israël est parfois plus complexe en raison d'une forte concurrence et de la différence des mentalités là où en France c'est beaucoup plus simple pour moi). Du coup j'ai eu quelques expériences sexuelles mais pas autant que j'aurais voulu et aussi pas avec la qualité que j'aurai souhaité (même si il y a eu une amélioration au fur et à mesure). Tu m'as donné l'idée d'installer des apps comme feeId ou Pure voire Tinder Platinum et je compte le faire mais j'aimerai quand même trouver un moyen de débloquer ce domaine là d'autant plus que j'ai parfois l'impression que c'est de plus en plus compliqué avec les filles de nos jours (sauf quand on a de l'argent et encore) alors que j'ai pourtant plein de qualités physiques et internes. Même si j'admet avoir des doutes car j'approche de la trentaine et je me demande si je n'ai pas tort de chercher des relations plus type "Sex Friends" (Connexion sans engagement) plutôt que du "Sérieux"...

Au plus long terme, j'aimerai me débloquer aussi sentimentalement. Je n'ai jamais eu de relations longues et je me sens un peu un "handicapé" de l'amour. Car en effet je n'ai jamais vraiment voulu être en couple et encore plus me marier avec quelqu'un. Mais j'aspire quand même à fonder une famille et partager ma vie avec une femme que j'aime et qui m'aime en retour donc qu'est-ce qui coince chez moi ?

Je cherche également un travail dans la tech. Je suis actuellement au chômage, j'ai bossé deux ans en tant que développeur web (dans un job pas très intéressant mais le côté routinier m'a permis de ne pas trop en souffrir) puis un an et demi en tant que dev Salesforce (dans un job plus varié mais plus difficile à vivre au quotidien), ces deux jobs ne m'ont pas plus (même si ils étaient moins pires que mes études en informatique que j'ai détesté), en somme je n'aime pas trop l'informatique "pur et dur" mais j'aime bien le monde de la tech qui est porteur. Je cherche donc un travail dans la tech mais moins dans le "Hard", plus dans le "Soft" mais c'est un peu une jungle et j'ai du mal à m'y retrouver, je cherche un job où mon background tech serait un plus tout en étant dans la tech mais plus dans du low-code ou no-code ou autres métiers de la tech. Je cherche un job où je me sentirai enfin en confiance, utile. Je souhaite aussi qu'il soit en remote car une des raisons pour lesquelles j'ai choisi la tech c'est justement pour cet avantage là.

Dans la même veine, je me demande si je dois m'orienter vers un job indépendant (on m'a proposé de travailler avec un groupe Argentin : fast media group en apprenant le logiciel n8n notamment) mais j'ai parfois peur de ne pas avoir un travail "sûr" avec un minimum de cadre et je me dis peut-être que je devrais faire ça à côté mais je sais pas si je pourrai trouver le temps avec tous ces objectifs en parallèle)

De manière générale, j'aimerai générer plus d'argent (actifs et passifs) non pas par cupidité mais par soif de sécurité et de liberté qui sont deux moteurs pour moi. Seulement j'ai parfois le sentiment que je n'en suis pas capable (que l'argent c'est un truc pour les autres en quelques sortes) et j'aimerai développer un déblocage de ça pour créer des sides lucratifs.

Créativité, art : j'ai la chance d'avoir une imagination très fertile, une belle plume, une bonne capacité d'analyse et surtout un monde intérieur très riche. Toutes ces qualités me poussent à développer mon côté artistique. J'ai choisi de m'orienter vers les scénarios et le cinéma car ça combien bien mes talents (résilience, curiosité, créativité, polyvalence, esprit d'analyse...) et mes passions (cinéma, histoire, univers...) J'ai déjà écrit un long-métrage et je suis en train d'écrire des fiches de films pour des producteurs sans parler de mon "vivier" (des milliers de scènes, de dialogues etc...), je sens que j'ai quand même du mal à canaliser cette richesse intérieure et à l'extérioriser de façon structurée (oscillant entre mon envie de résultats concrets rapides et mes doutes quant à la faisabilité de ce rêve (nombreuses contraintes : distance avec la France, peu de réseau, soumis au charcutage des studios etc...)) j'ai notamment du mal à savoir comment utiliser ce vivier de textes que je grossis tous les jours, au potentiel monstre mais qui nécessite une structure et un emploi malin et intelligent. Je suis persuadé que j'ai un truc à faire la dedans, je veux partager toute cette richesse intérieure avec le monde.

Je souhaite me plaire physiquement. J'aimerais avoir enfin les cheveux que j'aime ainsi qu'une pilosité constante et nette. J'aimerais avoir une peau lisse et bronzée, une musculation équilibrée et tracée.

J'ai toujours aimé l'organisation. Ça me permet d'avoir l'esprit plus clair. Mais parfois je me perd la dedans. J'aimerai trouver une solution pour "épurer" ce système et n'en garder que la substance efficace et constructive. J'ai grandi dans la religion mais elle était pour moi plus "sociale" que "spirituelle" dans la mesure où je faisais surtout pour plaisir (ou convenir) à ma famille, à mon milieu social etc... Avec Israël, je me suis éloigné pas à pas de la religion mais sans jamais qu'il soit question de tout plaquer. Car j'aime la spiritualité, elle est importante dans ma vie mais j'ai horreur du dogme. Par conséquent j'essaie de reconstruire une spiritualité qui me parle plutôt qu'une religion qui m'impose. Mais il n'est pas toujours aisés de distinguer l'un de l'autre.

J'aimerai aussi beaucoup voyager, découvrir le monde. J'ai longtemps regretté en Israël d'avoir été un peu "coincé", j'aurai aimé vivre dans d'autres endroits. Aujourd'hui je cherche un travail en distanciel en partie pour ça. Tant pis pour les études mais peut-être je pourrai voyager plus souvent (seul ou avec ma future femme) J'aimerai aussi m'affirmer plus socialement. Ne plus avoir peur du rejet. Savoir poser des limites et les faire respecter. Savoir rester léger tout en se faisant respecter. J'ai déjà progressé dans ce domaine mais je souhaite poursuivre dans ce sens là.

De manière générale, j'aimerai ne plus être dans la peur (elle qui m'a couté tellement cher) mais dans l'être (continuer d'apprendre à mieux me connaître et me rejoindre de plus en plus jusqu'à m'atteindre et m'incarner pleinement). Le tout sans pour autant tomber dans l'arrogance qui est le pendant opposé de la peur.

Enfin, j'aimerai changer mon rapport au temps. Ne plus le voir comme un ennemi mais un allié. En effet je m'inquiète souvent de le voir passer trop vite. Ce trait est grossi par mon rapport au passé et aux regrets qui l'accompagne (j'ai beaucoup souffert pendant ma vingtaine alors que je voyais cette âge comme un âge hédoniste). Par conséquent, voir la trentaine approcher à grand pas est encore plus douloureux pour moi, surtout dans un pays où le temps semble passer deux fois plus vite. Je sens parfois un décalage entre mes envies, mes objectifs et mon âge. Et je cherche également un alignement à ce niveau là.

Voilà le topo. Je te partage ça pour que tu m'aides à le concrétiser dans ma vie réelle. Je sais pas s'il faudrait le faire sous la forme d'un plan (fixe ou récurrent genre daily ?) ou sous la forme de conseils généraux ou sous une quelconque autre forme que tu estimes être la plus adaptée. Tout ce que je souhaite c'est extérioriser cette intériorité dans la réalité.

Prend tous le temps nécessaire pour m'aiguiller de la façon la plus adaptée et aiguisée.

Merci beaucoup à toi

Nathalie :

- Je rêve ma vie. (70% scénarios passé + 30% scénarios futur)
- L'impression qu'il faut mentir pour vivre (mariage, cinéma...)
- Je n'arrive pas à vivre
- Besoin de vie et de générosité
- Je suis là sans être là

Renoncement

Toute puissance infantile

- Peur du changement + Peur de blesser les gens (Option SF)
- je sacrifie trop (femme, argent, écriture...)
- Meufs (manque confiance = pas coup d'un soir / peur engagement = pas sérieux / peur séparation = pas sex friends)
- Sécurité ou désir ?
- Problème de vision à long terme
-

ChatGPT :

Blocages meufs

Autres regrets ou blocages

Beauté pied

Achat costume

Signification Nom

Patience / Impatience

Sentiments

Folie

Bloquages

Confiance en soi

Regarde de l'autre

Culpabilité

Dépression

Drogues

Mal-être

Risques

Positif négatif

Imagination

Liberté

Instabilité

Potentiel

Limites

Conduite

Plan pour éviter dispersion

Sortir de ma tour de contrôle

Arrêter le fake et aller vers le sincère

(C'est ça aide toi et le ciel t'aidera)

DP : Qu'est-ce qui me faire peur chez l'humain ? Se laisser surprendre

- j'aime pas sentir que les gens ont besoin de moi (être sollicité) j'aime les gens désintéressés

- Peur de solitude (réseaux sociaux, potes...)

Plus un red pour potes galères

Les voir moins mais les voir mieux (éviter plans qui nécessitent oseille)

Résumés GPTs

Vivre c'est sauter le pas

Nathalie : France + Traumas

GPTs : Mépris pour les gens

Partir de principe que je suis largement au-dessus car en général c'est le cas / seul frein est moi-même (mental)

Freins :

- Peur de me montrer
- Veux parfait tout de suite

Comment changer ton destin à partir de maintenant

Pour transformer ce sentiment de "blocage" et de spectateur en un destin plus aligné, voici quelques axes concrets :

1. Exprime ton monde intérieur : Ton potentiel créatif est énorme (Maison XII). Trouve un moyen de mettre tes émotions et réflexions en lumière (écriture, art, projets collaboratifs).
2. Accepte l'imperfection : Autorise-toi à échouer ou à recommencer. Ton parcours n'a pas besoin d'être linéaire.
3. Élargis tes horizons : Ton Uranus en Maison VIII te pousse à explorer des modes de vie non conventionnels. Lâche les cadres rigides et expérimente des changements plus audacieux.
4. Construis des relations équilibrées : Ton Nœud Nord te demande de collaborer et de t'appuyer sur les autres pour avancer. Cherche des partenaires ou des mentors alignés avec tes valeurs.
5. Reconnecte-toi à ton instinct : Apprends à écouter ton intuition (Soleil en Cancer) et à suivre des chemins qui nourrissent réellement ton âme.

Reprogramme ton rapport au temps : Saturne exige de la patience. Plutôt que de te battre contre le temps, accepte qu'il est ton allié pour construire des bases solides. Chaque étape que tu traverses, même si elle semble lente, fait partie d'un chemin évolutif.

* Astuce concrète : Réévalue tes choix passés en listant ce qu'ils t'ont appris. Transforme ton regret en reconnaissance pour les leçons que ces expériences t'ont apportées.

Agis malgré l'imperfection : Saturne te pousse à penser qu'il faut être prêt avant d'agir. Libère-toi de cette idée en te fixant un délai court pour prendre une décision, même imparfaite.

Redéfinis tes succès : Au lieu de mesurer ta valeur selon des standards externes (âge, accomplissements visibles), concentre-toi sur des victoires personnelles plus alignées avec tes aspirations.

* Astuce concrète : Crée une liste de "victoires invisibles" — moments où tu as grandi intérieurement ou surmonté un obstacle émotionnel, même si cela n'est pas visible de l'extérieur.

Prends soin de ton équilibre émotionnel : Avec la Lune en Capricorne, il est essentiel de te rappeler que tes émotions ne doivent pas être un obstacle. Travaille à te pardonner tes erreurs passées.

* Rituel : Chaque soir, note une chose pour laquelle tu es fier de toi, même minime. Cela renforce ton estime de toi et apaise ton perfectionnisme.

Développe l'énergie du Nœud Nord en Balance : Ce Nœud te demande de ralentir, de collaborer avec les autres, et de chercher l'équilibre. Plutôt que de "forcer", cherche à avancer en harmonie avec ton environnement.

* Astuce concrète : Identifie une personne de confiance avec qui partager tes défis ou tes projets. Demande leur soutien ou leur perspective.

Accepte les cycles de transformation : Reconnais que chaque crise ou regret t'a poussé à grandir et à évoluer.

* Astuce concrète : Écris une lettre à toi-même où tu remerci les choix ou les moments difficiles qui t'ont transformé, en expliquant ce qu'ils t'ont apporté.

Planifie le changement : Uranus te pousse vers des transformations. Au lieu de les subir, anticipate-les en planifiant activement des changements alignés avec tes désirs.

Reviens à ton instinct : Le Cancer est intuitif. Concentre-toi sur tes émotions actuelles pour déterminer ce qui te fait vibrer, sans laisser les regrets passés te distraire.

* Astuce concrète : Demande-toi chaque matin : "Qu'est-ce qui me ferait me sentir vivant aujourd'hui ?" et agis en fonction.

Expose-toi au monde : Le Soleil en Maison XII a besoin d'être vu pour surmonter son invisibilité. Même si cela te semble inconfortable, engage-toi dans des actions ou projets publics.

* Exemple : Partage un projet personnel ou une réflexion avec un cercle d'amis ou sur une plateforme publique.

Travaille ton rapport au temps :

* Fixe des échéances réalistes pour tes projets (par exemple, 6 mois pour atteindre un objectif majeur). Note tes progrès régulièrement pour ne pas te sentir "à la traîne".

Transforme tes regrets en apprentissages :

* Réécris ton histoire passée en listant les compétences, forces, ou valeurs que tu as développées grâce à tes expériences difficiles.

Ralentis et collabore :

* Arrête d'essayer de tout gérer seul. Cherche une collaboration ou un mentorat pour avancer de manière alignée avec tes aspirations.

Crée un projet aligné avec ton cœur :

* Lance-toi dans un projet qui reflète tes aspirations actuelles (créatif, professionnel, ou personnel). Ce projet doit être lié à tes désirs, non aux attentes extérieures.

Explore ton intuition :

* Prends du temps chaque semaine pour explorer ce que tu ressens profondément : à travers des méditations, des écritures intuitives, ou simplement des moments de silence.

a) Exploite la richesse de ta Maison XII pour te connecter à toi-même

* Ce que cela signifie : Ta Maison XII est une force. Elle contient des trésors d'intuition et de créativité qui peuvent transformer ta vie si tu leur donnes un espace d'expression.

* Action concrète :

* Projette ton monde intérieur à l'extérieur : Engage-toi dans un projet artistique ou spirituel (écriture, art, musique, méditation). Cela peut t'aider à donner un sens à tes expériences et à les transformer en outils d'inspiration pour toi et les autres.

b) Transforme ton rapport au temps et à l'échec

* Ce que cela signifie : Ton carré Soleil-Saturne t'oblige à reconsidérer ton rapport au temps. Arrête de voir le passé comme une erreur ou une perte : chaque expérience t'a conduit ici, et ici est un point de départ.

* Action concrète :

* Pratique un rituel d'acceptation du passé : Écris une lettre à ton "toi passé", où tu reconnais les choix difficiles que tu as faits et les leçons qu'ils t'ont apportées. Termine par une affirmation positive : "Je suis prêt à avancer."

* Fixe des objectifs réalistes mais alignés : Au lieu de te focaliser sur ce que tu n'as pas accompli, écris trois objectifs que tu veux atteindre dans les 6 prochains mois.

c) Connecte-toi à ton Nœud Nord en Balance

* Ce que cela signifie : Ton destin te pousse à rechercher l'harmonie dans tes relations. Cela signifie collaborer, demander de l'aide, et créer des connexions équilibrées.

* Action concrète :

* Trouve un mentor ou un guide : Cherche une personne expérimentée ou inspirante qui peut t'aider à structurer ta vie et tes projets.

* Pratique la collaboration : Engage-toi dans un projet collectif ou associe-toi à quelqu'un pour avancer plus rapidement.

d) Utilise Uranus pour transformer tes crises en opportunités

* Ce que cela signifie : Uranus t'appelle à accepter les changements radicaux comme des opportunités de croissance.

* Action concrète :

* Planifie une transformation audacieuse : Décide d'un changement significatif (nouveau lieu, nouvelle carrière, projet de voyage) et engage-toi à le réaliser. Uranus te soutiendra si tu avances avec confiance.

* Réinvente ton rapport aux crises : Chaque fois que tu fais face à une difficulté, note trois opportunités que cette situation pourrait t'apporter.

e) Renforce ton estime de toi et ta visibilité

* Ce que cela signifie : Ton Soleil en Cancer en Maison XII a besoin de briller, même si cela te semble inconfortable. Expose-toi davantage au monde pour surmonter ton sentiment d'invisibilité.

* Action concrète :

* Expose un projet personnel : Choisis un projet ou une idée que tu gardes pour toi, et partage-la publiquement (même dans un cercle restreint). Cela peut être un texte, une réflexion, ou un projet créatif.

1. Nœud Sud en Bélier : L'urgence d'agir et de réussir

Le Nœud Sud en Bélier montre une énergie instinctive tournée vers l'action immédiate, la compétition, et la recherche rapide de résultats.

Ce que cela signifie :

* Le Bélier est un signe de feu, impulsif et impatient, qui veut tout vivre ici et maintenant. Cette énergie, héritée de vies passées (ou d'un schéma karmique), t'amène à agir rapidement sans toujours réfléchir aux conséquences.

* Tu ressens souvent que "plus vite tu agis, mieux c'est", même si cela peut entraîner une dispersion ou un manque de satisfaction durable.

Impact sur ton désir de "tout tout de suite" :

* Ce Nœud Sud t'amène à chercher des résultats rapides pour prouver ta valeur ou surmonter un sentiment de stagnation.

* Tu peux te sentir frustré lorsque les choses prennent du temps, car cela va à l'encontre de ton instinct bétier, qui veut avancer à toute vitesse.

Comment le gérer :

* Invoque ton Nœud Nord en Balance : Ton chemin de vie te demande de ralentir, de collaborer, et de rechercher l'équilibre plutôt que de tout faire seul.

* Exemple concret : Lorsque tu ressens cette impatience, demande-toi : "Comment pourrais-je intégrer une autre personne ou perspective dans ce processus ?"

2. Mars en Gémeaux en Maison XII : Énergie dispersée et tension intérieure

Mars, planète de l'action, est en Gémeaux, un signe d'air curieux mais dispersé. En Maison XII, cette énergie est intériorisée, ce qui peut la rendre difficile à canaliser.

Ce que cela signifie :

* Mars en Gémeaux te donne une énergie mentale intense, avec une envie de toucher à tout, d'explorer de multiples options, et de faire plusieurs choses à la fois. Cependant, cela peut aussi conduire à de l'instabilité, car tu as tendance à sauter d'une idée à l'autre sans aller au bout.

* En Maison XII, cette énergie est tournée vers l'intérieur, ce qui peut créer une frustration : tu as envie d'agir, mais tu te sens parfois bloqué ou incapable de canaliser cette impulsion.

Impact sur ton désir de "tout tout de suite" :

* Mars en Gémeaux amplifie ton besoin de stimulation constante et de résultats rapides, car tu t'ennuies facilement ou ressens que rester en place est une perte de temps.

Comment le gérer :

* Concentre-toi sur une seule direction à la fois : Fixe-toi un objectif principal par semaine ou par mois, et engage-toi à le poursuivre jusqu'au bout avant de passer à autre chose.

* Exemple concret : Si tu veux explorer un projet créatif, accorde-toi un mois pour te concentrer uniquement dessus, en bloquant toutes les distractions.

3. Uranus en Maison VIII : Le besoin de transformation immédiate

Uranus, planète de la rébellion et du changement soudain, est en Verseau dans ta Maison VIII. Cela crée une énergie intérieure de transformation radicale, mais aussi une instabilité émotionnelle.

Ce que cela signifie :

* Uranus en Maison VIII t'amène à chercher des transformations rapides et profondes, souvent pour échapper à une situation ou une émotion inconfortable. Tu peux ressentir une pression intérieure pour "changer tout maintenant", comme si chaque instant comptait.

* Cependant, Uranus peut aussi rendre ces transformations chaotiques, car elles manquent de structure ou de planification.

Impact sur ton désir de "tout tout de suite" :

* Ce placement te pousse à vouloir des changements radicaux immédiatement, même si les conditions ne sont pas encore idéales. Cela peut créer une frustration si les résultats ne suivent pas aussi vite que tu l'espères.

Comment le gérer :

* Planifie tes transformations : Uranus fonctionne mieux lorsqu'il est associé à une structure. Si tu ressens une envie de changement, prends le temps de planifier les étapes pour que cette transformation soit durable.

* Exemple concret : Si tu veux changer de carrière ou de lieu de vie, fais une liste des étapes nécessaires et engage-toi à les suivre une par une.

4. Carré Soleil-Saturne : Le poids du temps et la peur de perdre

Le carré entre ton Soleil en Cancer et Saturne en Bélier amplifie ton rapport tendu au temps. Saturne représente les restrictions, et ce carré peut te faire ressentir que tu es constamment en retard ou que tu dois "rattraper" quelque chose.

Ce que cela signifie :

* Tu as l'impression que chaque instant perdu est un échec ou un recul, ce qui alimente ton besoin de résultats rapides.

* Saturne peut aussi créer une peur inconsciente que tu n'aies "pas assez de temps" pour réaliser tout ce que tu souhaites.

Impact sur ton désir de "tout tout de suite" :

* Ce carré te pousse à accélérer les choses, car tu crains de manquer des opportunités ou d'être bloqué dans une situation indésirable.

Comment le gérer :

* Redéfinis ton rapport au temps : Au lieu de voir le temps comme un ennemi, rappelle-toi qu'il est un allié pour construire quelque chose de durable.

* Exemple concret : Pratique des affirmations comme "J'ai tout le temps qu'il me faut pour accomplir ce qui est important." Cela peut sembler simple, mais ces affirmations peuvent reprogrammer ton esprit pour calmer cette pression.

5. Perfectionnisme émotionnel (Lune en Capricorne)

Ta Lune en Capricorne en Maison VI te pousse à vouloir des résultats tangibles et concrets pour te sentir émotionnellement en sécurité.

Ce que cela signifie :

* Tu ressens une pression intérieure pour atteindre un certain niveau de réussite ou de perfection rapidement. Cela alimente ton impatience, car tu as l'impression que tu ne seras pas satisfait tant que le résultat final n'est pas atteint.

Impact sur ton désir de "tout tout de suite" :

* Cette Lune te pousse à chercher une validation rapide dans tes efforts, mais cela peut aussi te rendre insatisfait si les résultats ne sont pas immédiats ou à la hauteur de tes attentes.

Comment le gérer :

* Célèbre les petites victoires : Récompense-toi pour les étapes intermédiaires de tes projets, même si elles ne sont pas encore parfaites.

* Exemple concret : Si tu avances sur un projet, autorise-toi à célébrer chaque petite étape accomplie, comme une ébauche ou une réunion réussie.

Comment canaliser cette énergie pour avancer sans te disperser

1. Prends une décision radicale mais alignée

Si tu ressens une forte envie de "tout changer", canalise cette énergie en prenant une décision significative qui reflète tes désirs profonds, pas tes impulsions.

* Action concrète : Identifie UNE chose qui te tient à cœur (changer de carrière, voyager, lancer un projet) et engage-toi à la concrétiser avec un plan en trois étapes simples.

2. Fixe des délais raisonnables mais stimulants

Transforme ton impatience en un moteur d'action constructive en te fixant des échéances motivantes mais atteignables.

* Action concrète : Choisis un projet ou une tâche et donne-toi une date limite de 3 à 6 mois. Planifie chaque étape et visualise ton succès à chaque étape franchie.

3. Pratique des techniques d'ancrage

Lorsque tu ressens cette tension intérieure, utilise des exercices de respiration ou de méditation pour calmer ton esprit et recentrer ton énergie.

* Action concrète : Essaie la "respiration en carré" (inspire 4 secondes, retiens 4 secondes, expire 4 secondes, retiens 4 secondes) pendant 5 minutes chaque matin.

4. Ralentis pour mieux avancer

Ton Nœud Nord en Balance t'invite à ralentir pour créer un équilibre.

* Action concrète : Lorsque tu ressens une urgence intérieure, demande-toi : "Quelle est l'étape la plus importante à faire maintenant ?" Concentre-toi uniquement sur celle-ci avant de passer à autre chose.

Liste Gratitudes :

Test Maccabi

Genou Foot

Aliexpress (Trousse, Chaussons...)

Survie Voiture Trott 01 février

Ne plus chercher à plaire

S'éloigner des gens toxiques

Aller vers les gens constructifs

Ne plus prendre trop à cœur

Ne plus faire semblant

NATHALIE

Peur d'être seul

Changements émotionnels permanents

Social

À chaque fois que t'hésite demandes toi si l'autre aurait accepté la même situation en inverse (Jerem Joe Arié Elie...)

Regarde comment les gens se comportent avec l'argent et tu verras qui ils sont (toi inclu)

Tout ce qui est flou est dangereux (accords...)

Liste Colère :

-Coup de pute Descoubes

-Potes qui ont profité de moi financièrement -Arnaque Arik (transgression Droits+Ezkem)

-Coup de pute de Ori

-Coup de putes meufs (meuf goat, karine...)

janvier : 68 7 8 1

Ni pression ni répression (autres)

Ne pas courir après

Ne pas insister quand c'est pas important

Comme si j'étais bourré

Intuition & Ressenti VS Mental

Ni Peur Ni Orgueil

Sentir le Flow

Accepter la non perfection

Comme si c'était un jeu

Confiance en Hashem

Focus pour manifester les choses dans ma vie

Il me faut une meuf pour ne pas me perdre

Que représente la beraha avant de manger dans ma vie

Eitan : Je n'arrive pas à extérioriser ce potentiel / Bloquage

Sensation de tourner en rond de ne pas réussir à faire le pas / sentiment d'impasse

Problème légitimité + orgueil

Confiance en soi : Matin Respirations + Muscu

Marketing des relations

Pas légitime à dire ce que je pense ?

Quel affect est touché quand je me sens débordé avec quelqu'un

Nathalie : Beugs Anastasia et Karina + Temps

Regrets

Questionner plutot que accuser

Ne pas s'excuser quand c'est pas nécessaire

Il vaut mieux être acteur de son ambition que spectateur de ses doutes

Voir les autres comme d'autres moi (facilite)

À l'heure = toujours 5 minutes à l'avance

Février : 43 7 7 0

Livre d'Or Confiance :

- S'éloigner des gens hautains ou malveillants
- Ne pas feindre une émotion
- Ne pas trop parler pour rien dire
- Mettre l'autre face à lui même plutôt que face à moi
- Regarder dans les yeux
- Ne pas se mettre dans une position de demandeur

Ne pas faire du sexe un but ultime / une mission. Ne pas oublier que c'est un rapport humain avant d'être un rapport sexuel

Ne pas oublier qu'on est tous des mammifères de passage

Tu changes le rapport : ce n'est pas "on va baiser", c'est "on va partager un moment de plaisir".

Ne cherche pas à être bon → cherche à ressentir avec elle :

Toucher > pénétration.

Regard > performance.

Présence > rythme.

3.Ne panique pas si ton corps bloque → redirige vers la tendresse

Regret : Soirée Désert Pourim (Ido)

Foncer (taff détente + écriture)

Jouer gros ou sinon jamais rien

Meufs juste vivre mon corps pleinement sans se soucier de / laisser le côté animal sinon regrets / s'en foutre de l'image de moi / ne jamais faire attention / répondre à l'instinct

S'en foutre de la confiance se rappeler que c'est juste un truc dans la tête tt le monde s'en fout les gens juste ils sentent

Toujours aller vers mojo

Ne pas hésiter à exagérer (cv et tout) important = mouvement

Appart TLV solo urgent

Ne pas se juger durement juste vivre un peu

Plus de verre en boîte

La vie c'est savoir se lancer sans se poser de questions

Vulnérabilité = Courage

Clé du succès : Prendre du plaisir (corps au lieu tête)

Tomber amoureux = lâcher le contrôle

Me parler à moi-même comme si je parlais à mon enfant (enfant intérieur) quels conseils je me donnerais

Meufs viser plus le process puis la connexion que le résultat et le sexe

Parler à plusieurs en même temps évite surcharge sur une

Meufs = Follow up / Pas pop up

Corps : Vider pour pouvoir reremplir

Mars : 78 4 10 3

Faux pas :

- Pourim (Festival Herzlia aurait été bon compromis + Déguisement peignoir lunettes chapeau des le départ)

Beau pas :

- Choix resté Tel Aviv (verre Ilan Mikey Léa)

Je m'appelle Raphael Shay Abensour et voici mon thème astral :

1. **Planètes du ciel** :

- * **Soleil** : Cancer, 09°36', Maison XII
- * **Lune** : Capricorne, 09°43', Maison VI
- * **Mercure** : Gémeaux, 27°40', Maison XII
- * **Vénus** : Gémeaux (Rétrograde), 11°47', Maison XII
- * **Mars** : Gémeaux, 13°07', Maison XII
- * **Jupiter** : Capricorne (Rétrograde), 13°11', Maison VI
- * **Saturne** : Bélier, 07°08', Maison X
- * **Uranus** : Verseau (Rétrograde), 03°31', Maison VIII
- * **Neptune** : Capricorne (Rétrograde), 26°49', Maison VII
- * **Pluton** : Sagittaire (Rétrograde), 00°45', Maison V
- * **Nœud Nord** : Balance (Rétrograde), 12°55', Maison IV
- * **Ascendant (Ac)** : Cancer, 16°17'
- * **Descendant (Dc)** : Capricorne, 16°17'
- * **Nœud Sud** : Bélier (Rétrograde), 12°55', Maison X

2. **Maisons du ciel** :

- * **Maison 1** : Cancer, 16°17'
- * **Maison 2** : Lion, 03°10'
- * **Maison 3** : Lion, 22°50'
- * **Maison 4** : Vierge, 18°50'
- * **Maison 5** : Balance, 25°22'

* **Maison 6** : Sagittaire, 09°27'

* **Maison 7** : Capricorne, 16°17'

* **Maison 8** : Verseau, 03°10'

* **Maison 9** : Verseau, 22°50'

* **Maison 10** : Poissons, 18°50'

* **Maison 11** : Bélier, 25°22'

* **Maison 12** : Gémeaux, 09°27'

3. **Aspects du ciel** :

* **Jupiter** Quinconce **Mars** (0.07)

* **Lune** Opposition **Soleil** (0.12)

* **Mars** Trigone **Nœud Nord** (0.2)

* **Nœud Sud** Sextile **Mars** (0.2)

* **Jupiter** Carré **Nœud Nord** (0.27)

* **Jupiter** Carré **Nœud Sud** (0.27)

* **Mercure** Quinconce **Neptune** (0.85)

* **Nœud Nord** Trigone **Vénus** (1.12)

* **Nœud Sud** Sextile **Vénus** (1.12)

* **Mars** Conjonction **Vénus** (1.32)

* **Jupiter** Quinconce **Vénus** (1.39)

* **Lune** Quinconce **Vénus** (2.08)

* **Saturne** Carré **Soleil** (2.47)

* **Lune** Carré **Saturne** (2.59)

* **Pluton** Sextile **Uranus** (2.78)

* **Mercure** Quinconce **Pluton** (3.08)

* **Ascendant** Opposition **Jupiter** (3.1)

* **Descendant** Conjonction **Jupiter** (3.1)

* **Descendant** Quinconce **Mars** (3.17)

* **Lune** Carré **Nœud Nord** (3.2)

* **Nœud Sud** Carré **Lune** (3.2)

* **Soleil** Carré **Nœud Nord** (3.32)

* **Nœud Sud** Carré **Soleil** (3.32)

* **Ascendant** Carré **Nœud Nord** (3.37)

* **Descendant** Carré **Nœud Nord** (3.37)

- * **Ascendant** Carré **Nœud Sud** (3.37)
- * **Descendant** Carré **Nœud Sud** (3.37)
- * **Mars** Quinconce **Lune** (3.4)
- * **Jupiter** Conjonction **Lune** (3.46)
- * **Jupiter** Opposition **Soleil** (3.58)
- * **Saturne** Sextile **Uranus** (3.6)
- * **Neptune** Sextile **Pluton** (3.92)
- * **Descendant** Quinconce **Vénus** (4.49)
- * **Saturne** Sextile **Vénus** (4.66)

Voici mon parcours en bref :

J'ai 28 ans, bientôt 29. je suis né et j'ai grandi à Strasbourg au sein d'une famille juive aimante et aisée avec 3 grands-frères. Quand j'étais petit j'étais un garçon rêveur, j'aimais bien me refugier dans mes univers que je créais et gérer par la suite. Malgré cela j'étais un garçon sociable mais j'ai toujours eu un vide à combler en moi, un manque de confiance, de légitimité² que je cherchais à combler à travers le regard de l'autre. A 18 ans j'ai suivi une année de Yeshiva à Jérusalem qui m'a plu mais ensuite je ne savais pas trop quelle direction prendre..

L'envie de quitter Strasbourg avait commencé à germer dans ma tête car malgré mon enfance dorée dans cette bulle strasbourgeoise, je m'étais senti également un peu bridé dans mon développement personnel car j'avais le ressenti que mon cadre religieux et social combiné à ce manque de confiance et d'affirmation personnelle m'avait empêché de connaître et de suivre réellement mon désir et ma volonté personnel et m'avait plus amené à être une sorte de "please guy" (quelqu'un qui cherche à plaire à tout le monde ou au moins à ne déplaire à personne). Par ailleurs, en souhaitant "m'encanailler" un peu, j'avais juste avant la Yeshiva rejoint en vacances une équipe de jeunes strasbourgeois moins religieux que moi pour sortir pour la première fois dans des boîtes de nuit. Mais mon manque de confiance et mon inexperience m'a conduit à des excès et je me suis plus "affiché" auprès de ces jeunes de mon âge que "illustre" ce qui m'a donné une raison de plus de fuir cette ville plutôt que de revivre ce rejet et cette honte / ce malaise associé. Par conséquent à 19 ans, je ne savais pas trop qui j'étais vraiment ni ce que je voulais dans ma vie, tout ce que je sais c'est que je souhaitais m'éloigner de Strasbourg mais que j'avais quand même un besoin vital de ne pas être seul (avoir une garantie d'être entouré d'amis), par conséquent Paris et Israël semblaient les deux options les plus concordantes. Du fait que j'y étais déjà (yeshiva) + le fait que j'y avais déjà des amis avec qui je me sentais en sécurité + le fait que mes parents m'ont poussé vers ce choix (avec leur aval et soutien financier qui allait avec) m'a fait penché vers Israël plutôt que Paris qui me paraissait bien grande et plus solitaire à l'époque.. Je n'avais pas prévu de faire ma vie en Israël mais bien d'y passer 3 années (le temps de mes études et de me libérer et m'affirmer plus sur le plan personnel) avant de (dans mes calculs) repartir en France et ailleurs dans le monde (Londres, USA...) pour la suite de mes études et de ma vie.. Ce qui devait être

une parenthèse enchantée s'est transformée en situation cauchemardesque.. j'ai senti une inquiétude monter en moi avant même ma décision, mais au lieu de suivre mon instinct j'ai préféré croire en des calculs dans ma tête que je croyais rationnels.. La vérité c'est qu'à cet âge là je ne me sentais pas prêt à décider pour ma vie... J'étais quelqu'un de plutôt indécis et comme je l'ai dit plus tôt peu confiant et presqu'un inconnu pour moi-même. Mais en prenant ce chemin là, j'ai eu l'impression de mettre un pied dans un engrenage. La première année fut la plus dure, je me suis senti extrêmement seul (même quand il y avait des gens autour de moi) et je me suis senti loin de tous mes repères (famille, amis, confort, culture, langue...) tout était plus dur pour moi (j'étais fort à l'école / je me suis retrouvé à galérer à la fac, j'avais l'habitude d'être entouré d'amis / je me suis retrouvé seul, j'avais la côte avec les filles / je passais pour un mec bizarre, je vivais dans le luxe / je me suis retrouvé dans une coloc de 4...) c'est comme si tout mon monde s'était effondré cette perte de repères m'a désorienté encore plus et je souhaitais me raccrocher à quelque chose de plus sûr et de plus connu.. mais mon manque de confiance, mon ignorance de moi-même et de mes désirs combiné à ma crainte de l'échec et du rejet (amis de France avec qui je m'étais affiché + crainte solitude Paris) m'ont poussé à rester "planqué" en Israël mais dans un environnement que je connaissais mieux, à savoir Jérusalem (où j'avais fait une année de yeshiva et j'avais des amis) dans une école religieuse (non mixte) ça a apaisé un temps ma crainte d'être seul ou rejeté mais très vite le mal-être est revenu et je me suis senti isolé dans cet internat dans cette chambre de 10m² carré et surtout dans cet environnement religieux étouffant alors que, paradoxalement, j'étais resté en Israël pour justement me libérer en partie du carcan religieux. Ce mal-être prolongé (3 ans) et cette absurdité (je n'aimais ni Israël ni l'informatique je me retrouvai à vivre dans l'un et à étudier dans l'autre, je voulais me libérer de la religion je me suis retrouvé à Jérusalem dans une école orthodoxe...) tout cela me donnait l'impression de sombrer, perdu entre mes croyances et mon mal-être je n'arrivai plus avoir d'issues d'autant plus que mon perfectionnisme me poussait à préserver un parcours linéaire et à ne pas "perdre de temps" en recommençant quelque chose d'autre ailleurs (+ peur de l'échec) L'apogée de ce mal-être a eu lieu quand, n'en pouvant plus (souffrance + échecs aux exams) je décidai à 22 ans à repartir à Strasbourg (pour y suivre une alternance en licence pro commerce (pour rentrer en 3^e année et ainsi ne pas perdre une année) entre Strasbourg (école) et Paris (stage) mais le mal-être a atteint son paroxysme, j'avais honte de me montrer et de dire aux gens ce que je faisais, le matin au réveil j'étais pris de spasmes (violents) et je priais continuellement Dieu pour qu'il me sauve littéralement.. à Paris je devais prendre le RER pour aller en Seine-et-Marne et travailler dans une boîte où je ne me sentais pas du tout à ma place... mon mal-être étant pire qu'en Israël je décidai de revenir en Israël pour finir mes études.. par chance les profs étaient en grève en début d'année puis des amis ont mis en place un système de triche me permettant de rattraper mon retard et obtenir mon diplôme (cette année tout a fonctionné pour moi pour la première fois après 3 ans et a été une véritable parenthèse enchantée) mais après mon diplôme, mon plan initial (licence en Israël, master en France et ailleurs) était à nouveau d'actualité car je n'avais jamais prévu de rester et faire ma vie en Israël du coup je suis partie faire

un master en ecole de commerce a paris a la defense mais la encore ca a ete une souffrance (j'avais enfin gouter a la joie de vivre en israel apres 3 ans de douleur et voila que je repartais a nouveau vers l'inconnu) j'avais l'impression de revenir a zero et a paris entre l'école (cours et camarades de classe devevants) + pas d'appart + hospitalisation de ma grand-mere + Manque Israel (amis, repaires...) + Covid ont eu raison de moi et donc apres ce deuxieme retour aborté je suis reparti en israel ou j'ai suivi une formation puis commence un travail dans l'informatique, gagner ma propre argent m'a fait du bien et des que j'en ai eu les moyens je suis parti vivre a tel aviv ou je me sentais beaucoup mieux que a jerusalem (bien que toujours pas a ma place) je me suis retrouve au chomage apres deux ans (pendant 5 mois durant lesquels j'ai fait des grosses conneries niveau drogues) puis j'ai repris un travail depuis 1 an (1 an de guerre en israel) a jerusalem que je n'ai pas du tout aimé et d'où je viens de me faire virer Ce parcours est le mien (grossierement resumé en faits et en emotions...) avec ses douleurs et ses moments meilleurs, ce qui est sur c'est qu'a partir de 19 ans j'ai eu l'impression de ne plus jamais etre a ma place nul part, que ma vie etait absurde et que je n'etais pas apte a la diriger convenablement, malgré une premiere amelioration a 22 ans et une deuxieme a 25 c'est le temps long de cette souffrance et le fait que je me retrouve aujourd'hui dans une vie qui ne semble pas la mienne et ou malgre mon action permanente depuis quelques années je me sens parfois spectateur malgre moi et impuissant

J'aimerai que tu m'aides : J'ai 28 ans (29 en Juillet)... J'ai eu un parcours un peu tumultueux. D'abord une enfance tranquille dans un foyer aimant juif pratiquant à Strasbourg puis cette bulle a explosé quand je me suis retrouvé en Israel où j'ai passé d'abord des années très difficiles où je me suis retrouvé à nu et à genoux. Puis je me suis pris en main et j'ai décidé de ne pas m'abandonner. Je me suis battu pour me reconstruire même si ça n'a pas toujours été facile pour ne pas dire laborieux. Je crois que je me suis retrouvé dans cet "Anti-Moi" par manque de confiance, de légitimité, d'affirmation et que Israel m'a permis de reconstruire cette confiance depuis l'intérieur (et non au gré de ce qui se joue à l'extérieur). Israel m'a mis face à moi-même, j'ai fait une grande introspection (j'apprend encore) et j'en ai appris beaucoup sur moi et je pense avoir développer une forme de sagesse (même si j'ai encore beaucoup à apprendre) et une maturité sur la vie. Aujourd'hui j'ai une soif de résultats concrets... Peut-être ai-je tort, peut-être que le lâcher prise se trouve dans la non attente de résultat (ouverture). En tout cas je cherche à vibrer dans la haute sphère de mon être, pour attirer à moi la réalisation de mon haut potentiel. Pour cela j'ai besoin de plusieurs choses... Déjà de croire que je mérite la réussite et le succès dans tous ces domaines (ce qui n'est pas toujours le cas entre mon manque de confiance enfant et mon manque de succès probants en Israel), j'ai besoin aussi de ne pas tomber dans mes "vices de fonctionnement" c'est à dire que parfois je me disperse trop, parfois je parviens à être plus discipliné mais je peux à ce moment là avoir une tendance à me "robotiser" et agir comme un automate (ce qui peut être chronophage aussi). Il faut que j'apprenne à cibler (pas de dispersion) tout en etant dans une forme d'intuition (pas de robotisation). Que ma discipline me

serve pas me tue. Que ma dispersion soit polyvalence, pas égarement. Comment développer cette intuition ? Ce flux ? Cette vibration ?

Voici mes objectifs actuels (dans le désordre) :

Je souhaite d'abord la Santé. J'aimerais avoir une certaine hygiène de vie, notamment au niveau de l'alimentation mais aussi du sommeil. J'aimerais avoir une activité sportive constante et ne plus ronfler. Avoir les oreilles toujours propres et soigner ma vue. Bien entendu, j'aimerai aussi continuer de diminuer (voire supprimer pour certains) la clope, la weed et autres drogues, les écrans ainsi que l'alcool.

Je souhaite trouver un appart à Tel Aviv (je suis actuellement à Jérusalem), j'ai un peu d'argent de côté et je touche le chômage mais je ne sais pas si je dois privilégier un Sublet ou un appart à l'année que je sous-louerai quand je serai dans l'appart de mes parents à Jérusalem ou à l'étranger ? Je pensais que l'idéal serait peut-être un sublet le temps de stabiliser ma situation puis ensuite appart à l'année mais en même temps je n'aimerai pas laisser filer une bonne opportunité à l'année.

J'aimerai aussi passer le permis scooter et m'acheter un petit scooter (vespa ou 125) car j'en ai toujours rêver d'un (j'aime la liberté que ça procure).

J'aimerai me débloquer sexuellement. En effet, mon passif religieux puis des blocages d'internes (manque de confiance en moi, peur du rejet, overthinking...) mais aussi parfois une difficulté locale (Israël est parfois plus complexe en raison d'une forte concurrence et de la différence des mentalités là où en France c'est beaucoup plus simple pour moi). Du coup j'ai eu quelques expériences sexuelles mais pas autant que j'aurais voulu et aussi pas avec la qualité que j'aurai souhaité (même si il y a eu une amélioration au fur et à mesure). Tu m'as donné l'idée d'installer des applis comme Tinder Platinum et je compte le faire mais j'aimerai quand même trouver un moyen de débloquer ce domaine là d'autant plus que j'ai parfois l'impression que c'est de plus en plus compliqué avec les filles de nos jours (sauf quand on a de l'argent et encore) alors que j'ai pourtant plein de qualités physiques et internes. Même si j'admet avoir des doutes car j'approche de la trentaine et je me demande si je n'ai pas tort de chercher des relations plus type "Sex Friends" (Connexion sans engagement) plutôt que du "Sérieux"...

Au plus long terme, j'aimerai me débloquer aussi sentimentalement. Je n'ai jamais eu de relations longues et je me sens un peu un "handicapé" de l'amour. Car en effet je n'ai jamais vraiment voulu être en couple et encore plus me marier avec quelqu'un. Mais j'aspire quand même à fonder une famille et partager ma vie avec une femme que j'aime et qui m'aime en retour donc qu'est-ce qui coince chez moi ?

Je cherche également un travail dans la tech. Je suis actuellement au chômage, j'ai bossé deux ans en tant que développeur web (dans un job pas très intéressant mais le côté routinier m'a permis de ne pas trop en souffrir) puis un an et demi en tant que dev Salesforce (dans un job plus varié mais plus difficile à vivre au quotidien), ces deux jobs ne m'ont pas plus (même si ils étaient moins pire que mes études en informatique que j'ai détesté), en somme je n'aime pas trop l'informatique "pur et dur" mais j'aime bien le monde de la tech qui est porteur. Je

cherche donc un travail dans la tech mais moins dans le "Hard", plus dans le "Soft" mais c'est un peu une jungle et j'ai du mal à m'y retrouver, je cherche un job où mon background tech serait un plus tout en étant dans la tech mais plus dans du low-code ou no-code ou autres métiers de la tech. Je cherche un job où je me sentirai enfin en confiance, utile. Je souhaite aussi qu'il soit en remote car une des raisons pour lesquelles j'ai choisi la tech c'est justement pour cet avantage là. Dans la même veine, je me demande si je dois m'orienter vers un job indépendant (on m'a proposé de travailler avec un groupe Argentin : fast media group en apprenant le logiciel n8n notamment) mais j'ai parfois peur de ne pas avoir un travail "sûr" avec un minimum de cadre et je me dis peut-être que je devrais faire ça à côté mais je sais pas si je pourrai trouver le temps avec tous ces objectifs en parallèle)

De manière générale, j'aimerai générer plus d'argent (actifs et passifs) non pas par cupidité mais par soif de sécurité et de liberté qui sont deux moteurs pour moi. Seulement j'ai parfois le sentiment que je n'en suis pas capable (que l'argent c'est un truc pour les autres en quelques sortes) et j'aimerai développer un déblocage de ça pour créer des sides lucratifs.

Créativité, art : j'ai la chance d'avoir une imagination très fertile, une belle plume, une bonne capacité d'analyse et surtout un monde intérieur très riche. Toutes ces qualités me poussent à développer mon côté artistique. J'ai choisi de m'orienter vers les scénarios et le cinéma car ça combien bien mes talents (résilience, curiosité, créativité, polyvalence, esprit d'analyse...) et mes passions (cinéma, histoire, univers...) J'ai déjà écrit un long-métrage et je suis en train d'écrire des fiches de films pour des producteurs sans parler de mon "vivier" (des milliers de scènes, de dialogues etc...), je sens que j'ai quand même du mal à canaliser cette richesse intérieure et à l'extérioriser de façon structurée (oscillant entre mon envie de résultats concrets rapides et mes doutes quant à la faisabilité de ce rêve (nombreuses contraintes : distance avec la France, peu de réseau, soumis au charcutage des studios etc...)) j'ai notamment du mal à savoir comment utiliser ce vivier de textes que je grossis tous les jours, au potentiel monstre mais qui nécessite une structure et un emploi malin et intelligent. Je suis persuadé que j'ai un truc à faire là-dedans, je veux partager toute cette richesse intérieure avec le monde.

Je souhaite me plaire physiquement. J'aimerais avoir enfin les cheveux que j'aime ainsi qu'une pilosité constante et nette. J'aimerais avoir une peau lisse et bronzée, une musculation équilibrée et tracée. J'ai toujours aimé l'organisation. Ça me permet d'avoir l'esprit plus clair. Mais parfois je me perds là-dedans. J'aimerai trouver une solution pour "épurer" ce système et n'en garder que la substance efficace et constructive. J'ai grandi dans la religion mais elle était pour moi plus "sociale" que "spirituelle" dans la mesure où je faisais surtout pour plaire (ou convenir) à ma famille, à mon milieu social etc...

Avec Israel, je me suis éloigné pas à pas de la religion mais sans jamais qu'il soit question de tout plaquer. Car j'aime la spiritualité, elle est importante dans ma vie mais j'ai horreur du dogme. Par conséquent j'essaie de

reconstruire une spiritualité qui me parle plutôt qu'une religion qui m'impose. Mais il n'est pas toujours aisé de distinguer l'un de l'autre.

J'aimerai aussi beaucoup voyager, découvrir le monde. J'ai longtemps regretté en Israël d'avoir été un peu "coincé", j'aurai aimé vivre dans d'autres endroits. Aujourd'hui je cherche un travail en distanciel en partie pour ça. Tant pis pour les études mais peut-être je pourrai voyager plus souvent (seul ou avec ma future femme) J'aimerai aussi m'affirmer plus socialement. Ne plus avoir peur du rejet. Savoir poser des limites et les faire respecter. Savoir rester léger tout en se faisant respecter. J'ai déjà progressé dans ce domaine mais je souhaite poursuivre dans ce sens là.

De manière générale, j'aimerai ne plus être dans la peur (elle qui m'a couté tellement cher) mais dans l'être (continuer d'apprendre à mieux me connaître et me rejoindre de plus en plus jusqu'à m'atteindre et m'incarner pleinement). Le tout sans pour autant tomber dans l'arrogance qui est le pendant opposé de la peur.

Enfin, j'aimerai changer mon rapport au temps. Ne plus le voir comme un ennemi mais un allié. En effet je m'inquiète souvent de le voir passer trop vite. Ce trait est grossi par mon rapport au passé et aux regrets qui l'accompagne (j'ai beaucoup souffert pendant ma vingtaine alors que je voyais cette âge comme un âge hédoniste). Par conséquent, voir la trentaine approcher à grand pas est encore plus douloureux pour moi, surtout dans un pays où le temps semble passer deux fois plus vite. Je sens parfois un décalage entre mes envies, mes objectifs et mon âge. Et je cherche également un alignement à ce niveau là.

Voilà le topo. Je te partage ça pour que tu m'aides à le concrétiser dans ma vie réelle. Tout ce que je souhaite c'est extérioriser cette intériorité dans la réalité. Prend tous le temps nécessaire pour m'aiguiller de la façon la plus adaptée et aiguisée. Maintenant il s'agit pas de me dessiner un plan précis ou quoi. Tu sais comment je fonctionne (thème), d'où je viens (parcours) et ce que je veux (objectifs) ce que j'aimerai c'est comment aligner tout ça ? que dis mon thème sur ce parcours ? sur ces objectifs ? et sur comment les aligner ? comment m'aligner moi ? Comment ne plus être perdu ? ne plus stagner ? Comment m'incarner enfin et vivre pleinement ? Ne plus vivre dans l'antichambre de ma vie ? Je ne te demande pas de faire rentrer des carrés dans des ronds mais juste voir si il ya un lien avec mon thème et si il peut m'aider car à l'approche j'admet avoir peur de passer à coté de ma vie... mais en même temps je ne vois pas de solutions et je me sens seul, piégé. J'ai jamais abandonné, jamais baissé les bras mais je ne peux / veux plus me battre dans le vide. Je vais trouver au sein de mon thème, au sein de moi les réponses qui vont me faciliter le chemin, m'ôter les doutes et me permettre de savoir quand je suis aligné... Donne moi tout ce que tu es capable de me fournir pour m'aider à enfin m'en sortir et vivre mon plein potentiel pleinement

Merci beaucoup à toi

ca pourrait t'aider

