

● Programme Audio ●

LA PEUR DE L'ENGAGEMENT

T A B L E D E S
M A T I È R E S





Audio 1 : Introduction (14minutes)

commence à

- A qui s'adressent ces audios ? 5 : 55
- Pourquoi les hommes sont-ils plus souvent porteurs de la peur de l'engagement que les femmes ? 9 : 55
- Les femmes sont plutôt porteuses de la peur de l'abus. 12 : 53

Audio 2 : Chapitre 1

Attention aux confusions (20 minutes)

- Définition de la réelle peur de l'engagement (phobie). 3 : 00
- L'ambivalence et l'incompréhension totale qui en découle. 6 : 40
- Quelles sont les autres peurs et situations avec lesquelles on peut confondre la peur de l'engagement ? 9 : 45
- Les signes qui permettent de distinguer la peur de l'engagement de la peur de l'abus de pouvoir. 16 : 52

Audio 3 : Chapitre 2

Reconnaître la véritable phobie de l'engagement (27 minutes)

- Un principe de base : l'absence de Sens.	1 : 38
- La cause principale de la phobie de l'engagement.	3 : 16
- La première phase idyllique de la relation.	6 : 20
- Un signe : une intimité à sens unique	9 : 00
- La deuxième phase : la fuite sous de multiples bons prétextes	12 : 00
- Votre sentiment de culpabilité et vos tentatives pour essayer de comprendre	13 : 10
- Suis-moi je te fuis, fuis-moi je te suis	17 : 40
- Une dépendance aux endorphines	19 : 45
- L'extinction de vos plus belles facettes	24 : 50

Audio 4 : Chapitre 3

Quand ce n' est pas la phobie de l' engagement (27 minutes)

- | | |
|--|---------|
| - Face à la séduction | 1 : 38 |
| - Face à la peur de perdre quelque chose (et autres peurs) | 3 : 16 |
| - Face à la peur de l'engagement momentanée | xx : xx |

Audio 5 : Chapitre 4

Comment sortir de l' engrenage ?

(28 minutes)

- | | |
|---|---------|
| - Comment faire les exercices ? | 00 : 00 |
| - Le peur de mettre de la distance, «Que dois-je faire ou ne pas faire ?» | 6 : 45 |
| - 1er exercice : l'identification | 9 : 10 |
| - 2ème exercice : le parallélisme | 21 : 55 |

Audio 6 : Chapitre 5

Identifiez et transformez vos croyances

(17 minutes)

- | | |
|---|---------|
| - Vos croyances créent votre réalité | 00 : 00 |
| - D'où provient l'attirance passionnelle ? | 3 : 20 |
| - Exercice d'identification de vos croyances sur vous-même et sur l'amour | 8 : 13 |
| - Exercice de transformation de vos croyances | 10 : 08 |
| - Exercice d'identification à vos nouvelles croyances | 12 : 13 |
| - Posez des actes concrets | 14 : 15 |

Audio 7 : Chapitre 6

Pourquoi cette relation arrive t-elle dans votre vie ?

(23 minutes)

- | | |
|---|---------|
| - Chaque relation est un message, chaque personne est un messenger. | 00 : 00 |
| - Votre Lumière et votre Ombre | 5 : 00 |
| - Le besoin de réunifier l'Ombre et la Lumière | 10 : 30 |
| - Exercice d'identification de votre Ombre et de votre Lumière | 14 : 15 |

Audio 8 : Chapitre 7

Se libérer de la dépendance affective

(28 minutes)

- Explication de l'exercice	00 : 00
- Exercice guidé	6 : 00

Audio 9 : Chapitre 8

Se libérer des liens négatifs

(28 minutes)

- Explication de l'exercice	00 : 00
- Exercice guidé	7 : 20

Audio 10 : Chapitre 9

Faites le plein de carburant

(15 minutes)

- | | |
|--|---------|
| - Le carburant nécessaire pour une relation épanouie | 02 : 00 |
| - La relation avec un phobique de l'engagement consomme beaucoup de ce carburant | 03 : 00 |
| - Comment faire le plein de carburant ? Exercices | 04 : 00 |

Audio 11 : Chapitre 10

Définissez vos valeurs

(22 minutes)

- | | |
|---|---------|
| - La seule manière d'accomplir vos pleins potentiels : vivre en fonction de vos valeurs profondes | 02 : 10 |
| - Définissez vos valeurs / Ecrivez votre charte : exercice | 03 : 45 |
| - La réelle mission du couple | 12 : 50 |
| - Exercice | 19 : 20 |

Audio 12 : Chapitre 11

Votre check-list

(17 minutes)

- Premier point sur votre check-list	03 : 45
- Deuxième point sur votre check-list	03 : 45
- Troisième point sur votre check-list	06 : 19
- Quatrième point sur votre check-list	09 : 45

Audio 13 : Chapitre 12

Votre ultime vérification

(19 minutes)

- Reprendre contact avec l'autre : 1ère option	03 : 30
- Reprendre contact avec l'autre : 2ème option : un message à lui envoyer	06 : 00
- Comment garder les commandes de l'avion ?	09 : 50

Annexes aux audios du programme : 3 livrets pdf

- 1) Table des matières
- 2) Cahier d'exercices pratiques
- 3) Confirmation de la phobie

© VÉRONIQUE BAUDOUX - RÉUSSIR SON COUPLE

Ce fascicule accompagne le programme audio intitulé : «La peur de l'engagement».

Il est protégé par la législation concernant les droits d'auteur.

C'est également le cas pour tous les audios du programme.

Toute reproduction sans autorisation préalable est formellement interdite.

www.veroniquebaudoux.com