



Odile Nicolas-Etienne

## **BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023**

**QUESTIONS PARCOURS PERSONNEL & INTEGRATION**

# Leçon 2 - Sagesse Emotionnelle = Alchimie des émotions

## QUESTIONS suite à la session web

- En étant très honnête avec toi même
  - quel est ton rapport à tes émotions ?
- Dans ton quotidien,
  - tes émotions positives d'une part et
  - négatives d'autre part
- Est ce que tu les accueille ? Comment ? Est ce que tu les rejettes ? Comment ?
- Lesquelles accueilles tu et lesquelles as tu plutôt tendance à rejeter ? Donne plusieurs exemples...