



Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

QUESTIONS PARCOURS PERSONNEL & INTEGRATION

Leçon 3 - Sagesse Emotionnelle = CONSCIENCE DE SOI

QUESTIONS suite à la session web

- En étant très honnête avec toi même
 - Observe toi quelques jours et détermine quel est mon niveau de conscience de moi même ?
- Dans ton quotidien, par rapport
 - tes émotions positives d'une part et
 - négatives d'autre part
- Tu peux évaluer sur une échelle de 100% en moyenne dans une journée

Leçon 3 - Sagesse Emotionnelle = CONSCIENCE DE SOI

Expérience pratique suite à la session web

- En étant très honnête avec toi même
 - Observe toi quelques jours
 - Entraîne toi Dans ton quotidien à nommer
 - Les émotions :
 - Sensations du corps
 - Émotion
 - Pensée associé
 - Et à apaiser en respirant profondément 4 ou 5 fois et en expirant profondément par la bouche
 - Observe ce qui se passe et prends quelques notes