



Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

QUESTIONS PARCOURS PERSONNEL & INTEGRATION

Leçon 4 - Sagesse Emotionnelle = ENRICHIR LA CONSCIENCE DE MA VIE EMOTIONNELLE

QUESTIONS suite à la session web

- En étant très honnête avec toi même
 - Observe toi quelques jours et identifie les signes de stress dans ton corps.
 - Dresse une liste de ces signes
 - Observe toi quelques jours et identifie les signes de joie dans ton corps
 - Dresse une liste également

Leçon 4 - Sagesse Emotionnelle = ENRICHIR LA CONSCIENCE DE MA VIE EMOTIONNELLE

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