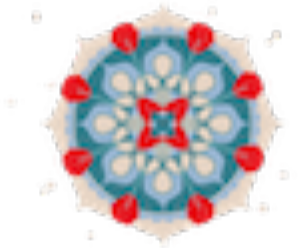


Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

MODULE 1

SAGESSE EMOTIONELLE



Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

MODULE 1 SAGESSE EMOTIONELLE

Leçon 2: SAGESSE EMOTIONELLE = ALCHEMIE DES EMOTIONS

Sous section 1

Résumé de la Session Web 1

Dans l'univers rien ne se perd rien ne se crée tout se transforme

- **De même que les métaux placés dans le four de l'alchimiste se transforment et passent de l'état chimique de plomb à l'état chimique d'or**
- **De même que nos émotions ont pour vocation à se transformer en compréhension de soi et connaissance de soi profondes et précieuses pour notre évolution !**
- **Les émotions sont l'or de notre chemin de croissance !**

**Le but de nos émotions est de nous amener une compréhension
profonde de nous même**

- **Comme l'eau qui en traversant les couches de roc de la montagne se purifie jusqu'à parvenir à la source totalement purifiée**
- **L'émotion en nous traversant se purifie de sa charge jusqu'à devenir une simple et pure information**

Chaque Emotion est un trésor de sagesse à libérer

- **Au départ l'émotion est enfermée dans une gangue et tout au long de sa traversée en nous elle se libère de sa gangue, elle se purifie..**
- **Et si nous n'entravons pas son chemin naturel en nous**
- **L'émotion parvient à la source de notre être et libère sa sagesse qui devient enfin disponible**
- **Elle nous abreuve alors de sa sagesse ! Une sagesse régénérante et éclairante !**

Enclencher la sagesse Emotionnelle c'est entrer dans un chemin de connaissance de soi

- **Quelle est cette sagesse qui est libérée ?**
- **L'émotion nous délivre une information cruciale sur notre chemin de bonheur**
- **Elle nous informe sur un ou plusieurs de nos besoins profonds que nous avons nié 😊 !**
- **Elle nous invite à revenir à nous même et à cultiver et prendre soin de notre jardin intérieur que nous avons en partie laissé à l'abandon !**
- **C'est un chemin d'honnêteté, de vérité, d'humilité et d'authenticité.**

L'émotion est une boussole intérieure vers notre épanouissement

- **Chaque émotion réajuste l'aiguille de notre boussole intérieure**
- **Elle nous indique le chemin à prendre pour mieux prendre soin de soi**
- **Comme une plante dont on prend bien soin et à laquelle on donne la quantité d'eau, d'exposition solaire et la qualité de terre dont elle a vraiment besoin**
- **A terme l'objectif de l'émotion c'est de nous amener vers plus de bonheur et plus d'épanouissement dans notre vie**

La sagesse émotionnelle

- **C'est le processus par lequel nous allons :**
 - **Accueillir pleinement l'émotion, la laisser faire son chemin en nous , nous traverser et libérer cette sagesse; ce message qu'elle est sensée nous délivrer...**

La sagesse emotionnelle c'est:

Le processus intérieur par lequel nous :

- 1. Permettons à l'émotion de nous traverser de suivre son chemin naturel en nous**
- 2. recevons la sagesse , le message, l'information que l'émotion cherche à nous délivrer**
- 3. Agissons en concordance avec cette vérité qui nous est apparu**

Développer notre Sagesse Émotionnelle

c'est initier un chemin de re-connexion profond à soi

- **Lorsque nous développons cette sagesse émotionnelle nous acceptons de suivre désormais notre guidance intérieure**
- **Celle qui nous demande:**
 - **De prendre un temps de repos**
 - **De mieux nous nourrir**
 - **De faire le point sur un projet, un travail, une relation....**
 - **etc**
- **Nous cessons alors de nous « forcer » à suivre une conduite dictée par l'extérieur et nous choisissons de respecter désormais nos "besoins profonds véritables »**
- **Car nous reconnaissons que cela est le seul chemin véritable de notre épanouissement**

Développer notre Sagesse Émotionnelle

C'est entreprendre un chemin de croissance

- **Chaque Emotion nous pousse à changer quelque chose:**
- **Cela peut être un micro-changement:**
 - **Ma façon d'être avec moi, de me parler à moi même**
 - **Des petites habitudes**
- **Ou un changement plus grand:**
 - **Des choix de vie qui ne sont plus justes pour moi et qui doivent être reconsidérés**
- **Et enclencher une spirale évolutive de croissance , car de petits changements en petits changements nous évoluons et nous nous épanouissons ! Et notre vie devient plus riche !**
- **Au lieu d'une spirale involutive de conservation des acquis et de régression psychique émotionnelle, intellectuelle etc.... Qui se traduit par une vie de plus en plus réduite !**

Développer notre Sagesse Émotionnelle

C'est retrouver le chemin de la Présence

- **L'être humain est fondamentalement plus heureux lorsqu'il peut croître grandir, évoluer et exprimer pleinement tout son potentiel.....**
- **Les Emotions sont des guides et une boussole précieuse sur ce chemin d'expansion et de révélation du meilleur de nous même !**
- **La sagesse émotionnelle est un véritable défi mais il vaut la peine d'être relevé, car notre bonheur profond en dépend !**

**Soyons des alchimistes
conscients et joyeux de la
vie en mouvement en
nous !**

