



Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

QUESTIONS PARCOURS PERSONNEL & INTEGRATION

Leçon 5 - Sagesse Émotionnelle

= deuxièmement maîtriser ses émotions

Question personnelle

1-

Développer une humeur de base de qualité

- Fais une liste de tout ce que tu pourrais faire au cours des prochaines semaines et mois pour augmenter et élever ton humeur de base
- Choisi 1 à 2 éléments de cette liste et mets en place à compter de maintenant

-2-

Continuer à faire grandir la Conscience de soi

- trouve une personne proche et observe tes émotions et tes états émotionnels lorsque tu es avec cette personne simplement observer et note le soir ou au moment opportun dans la journée

Pratique personnelle: Vivre chaque jour ton moment de conscience et de présence attentionnée à toi même.

- Assieds toi tranquillement avec toi même, comme une bonne amie le ferait et fais émerger cette présence aimante vis à vis de toi, puis:
 - En étant très honnête avec toi même
 - Observe ta journée, note les faits marquants, et comment tu t'es sentie:
 - Entraîne toi à reconnaître, aimer et nommer:
 - Tes états émotionnels :
 - Sensations du corps
 - Émotion
 - Pensée associé
 - Et à apaiser en respirant profondément 4 ou 5 fois et en expirant profondément par la bouche lorsque tu le souhaites
 - Observe ce qui se passe et prends quelques notes
 - Termine toujours par un mot bienveillant et doux vis à vis de toi même, une note positive, une intention ou un réconfort.   