



Odile Nicolas-Etienne

# **BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023**

**QUESTIONS PARCOURS PERSONNEL & INTEGRATION**

# **Leçon 6 - Sagesse Émotionnelle**

## **= deuxièmement maîtriser ses émotions**

### **La maîtrise des émotions négatives par le corps**

#### Question personnelle

1-

#### **Décider de libérer ses émotions négatives persistantes**

- identifie une ou deux émotions négatives persistantes dans ta vie et écris lui une petite lettre de libération en t'inspirant des phrases insérées à la page 11 du résumé de la session web.

#### **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.   