



Odile Nicolas-Etienne

BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023

QUESTIONS PARCOURS PERSONNEL & INTEGRATION

Leçon 7 - Sagesse Émotionnelle

De la maîtrise à l'action: répondre à ses besoins, s'épanouir, s'éveiller

Question personnelle

1

Observe cette semaine tes émotions

continue de libérer

Explore les outils de libération

Et essaie d'identifier tes besoins

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.   