



FICHE OUTIL

RESPIREZ POUR CONSCIENTISER et LIBERER MES EMOTIONS

A tout moment de ma journée lorsque je ressens un malaise un inconfort je peux revenir à ma respiration et faire délibérément quelques respirations conscientes, ceci me permettra de revenir à moi , d'augmenter ma conscience de mes sensations corporelles de mes émotions et de mes pensées.

Si je fais cela régulièrement

1. Identifie ton état émotionnel sur les 3 plans

1. Pensée : « je me dis..... »
2. Emotion: « je me sens... »
3. Sensation : « dans mon corps je sens »

2. **Concentre toi sur la perception dans ton corps** sans chercher à la modifier

3. **Respire PROFONDEMENT** inspire par le nez et en expire complètement par la bouche jusqu'à vider totalement tes poumons

4. Reste concentré sur ta respiration - si des pensées surviennent, laisse les et reviens te concentrer sur ta respiration

5. Fais cela 2 à 3 fois

6. Note à nouveau ton état émotionnel sur les 3 plans

1. Je me dis ...
2. Je me sens ...
3. Dans mon corps je sens

REPETE LE PROCESSUS 2 ou 3 fois jusqu'à te sentir mieux

Ensuite tu peux accueillir l'enfant intérieur si tu te sens prête

Ceci est un processus de régulation émotionnelle, donc il s'agit d'accueillir ce qui vient, si des larmes viennent c'est parfait ne pas les bloquer, au contraire elles sont là pour libérer l'émotion.

Accueillir aussi les bâillements qui montrent qu'on est en train de se relâcher donc c'est parfait car c'est de cela dont il s'agit !

Je peux donc la faire dès que je me sens mal à l'aise et je pourrai ainsi grâce à la respiration mieux identifier ce que je ressens.