



Odile Nicolas-Etienne

## **BE EXTRAORDINAIRE 2021-2023**

**QUESTIONS PARCOURS PERSONNEL & INTEGRATION**

# Leçon 2 - Sagesse Emotionnelle = Alchimie des émotions

## 2 QUESTIONS suite à l'Atelier

- **Question 1 - contemplation et observation**
  - En étant très honnête avec vous même
    - A quel point vous sentez vous prête à mieux accepter vos émotions ? Sur une échelle de 1 à 10 ?
    - Si vous n'êtes pas à 10 qu'est ce qui vous empêche d'être à 10: notez simplement avec bienveillance pour vous même
    - Comment pouvez vous mieux accepter vos émotions à compter de maintenant ? Réfléchissez sur ce que vous pouvez faire concrètement ?
    - Observez vous dans la semaine et notez vos progrès et vos défis. 😊👏

# Leçon 2 - Sagesse Emotionnelle = Alchimie des émotions

## 2 QUESTIONS suite à l'Atelier

- **Question 2 - Pratique:**

- Avez-vous posé Votre bulle de temps de croissance personnelle ?
  - un moment dans votre semaine pour lire, écouter, contempler et réfléchir sur le contenu du cours et répondre aux questions. Si oui quand ?
- Sinon prenez le temps maintenant et réfléchissez sur le meilleur moment où vous pourriez poser dans votre agenda **chaque semaine** un temps pour vous consacrer à votre processus de croissance personnelle ? De préférence toujours au même moment chaque semaine car ce sera plus facile à respecter.
- Réfléchissez et arrêtez-vous sur une plage de temps que vous sentez comme juste, essayez de ne pas seulement décider avec la tête, mais de sentir si vous serez vraiment à l'aise à ce moment-là pour cela.
- Si vous ressentez la moindre gêne ou un empêchement faites le nécessaire pour l'éliminer.
- Lisez l'annexe sur la posture d'apprentissage et plus particulièrement la clé numéro 2 pour vous inspirer.
- Allez à vous maintenant 😊🌟🌸