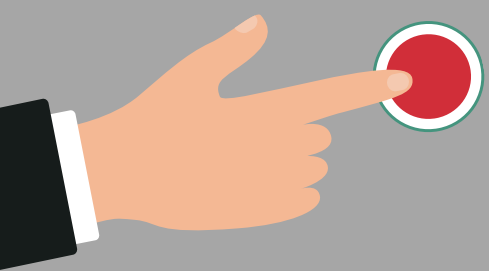
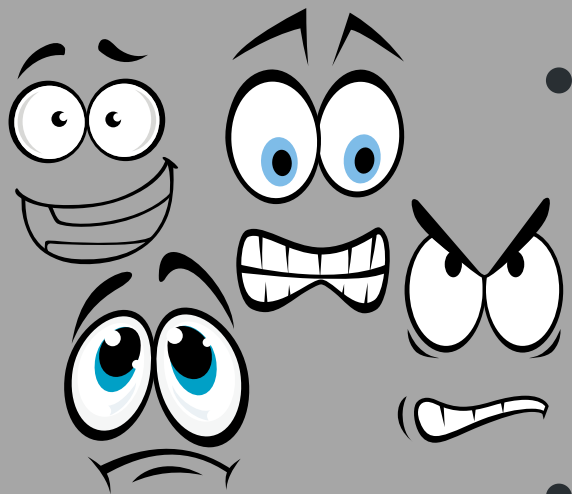
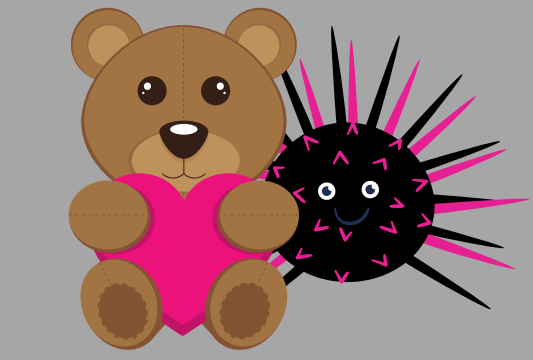


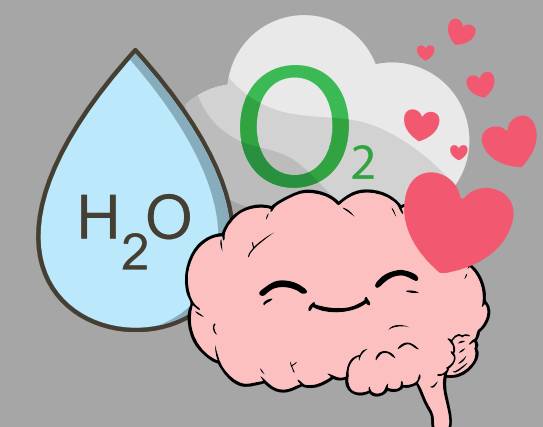
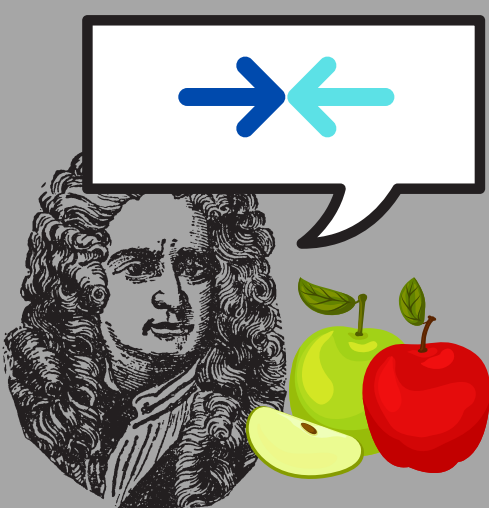
# Quelques conseils pour ... mieux apprivoiser nos émotions

1



- Rappelez-vous que les émotions ne sont ni positives, ni négatives mais qu'elles peuvent être plus ou moins agréables et/ou désagréables à ressentir.
- Entraînez-vous à repérer, chez vous-même et chez autrui, les 4 émotions de base et leurs variations d'intensité : la joie, la colère, la peur et la tristesse. Observez la manière dont elles s'expriment dans le corps.
- Repérez les déclencheurs des émotions inconfortables pour vous (situation, odeur, mot ou expression...) et évitez-les le temps que vous avanciez dans le grand nettoyage psychique des petits ou des grands traumatismes qui vous polluent.
- Découvrez vos ressentis. Face à une stimulation réelle ou imaginaire (1) apparaît une émotion (2) qui correspond à un besoin à satisfaire (3).

3 Justice	3 Réconfort / solitude	3 Partage	3 Sécurité
2 COLERE	2 TRISTESSE	2 JOIE	2 PEUR
1 Agression / injustice	1 Perte / déception	1 Evènement heureux	1 Menace / danger



TAP  
TAP  
TAP

- L'intensité de l'émotion est régie par la 3ème loi de Newton : "Action - Réaction". Plus vous déployez de la force pour lutter contre votre émotion et la rejeter ou tenter de la contrôler, plus la force de cette dernière croît. Quand vous cessez de lutter, que vous acceptez de ressentir cette émotion et que vous satisfaites le besoin qu'elle exprime, votre émotion désagréable devient moins intense. Voire disparaît. Wonderful, isn't it ?
- Respirez et buvez plus d'eau plate, ce sont deux manières d'apaiser votre cerveau limbique, siège des émotions.
- Initiez-vous à l'Emotional Freedom Technique (E.F.T). Cette forme de thérapie énergétique permet de lever des blocages émotionnels en tapotant certains points du corps situés sur des méridiens d'acupuncture tout en verbalisant une phrase positive en lien avec la problématique identifiée. Ça tapote, ça dépotte !