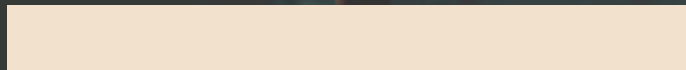




## **Semaine 5**

Maturité émotionnelle.”



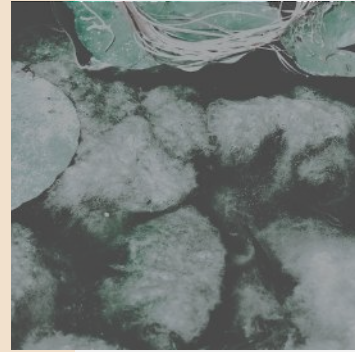
**PENSÉES**




**ÉMOTIONS**



**COMPORTEMENT**



**sortir de sa tête  
être dans sa présence**



Notre  
“superpower” est  
au niveau des  
états d’être. Il faut  
aller dans l’  
émotion pour  
comprendre.  
C’est aussi  
important d’en  
ressortir pour s’en  
détacher.

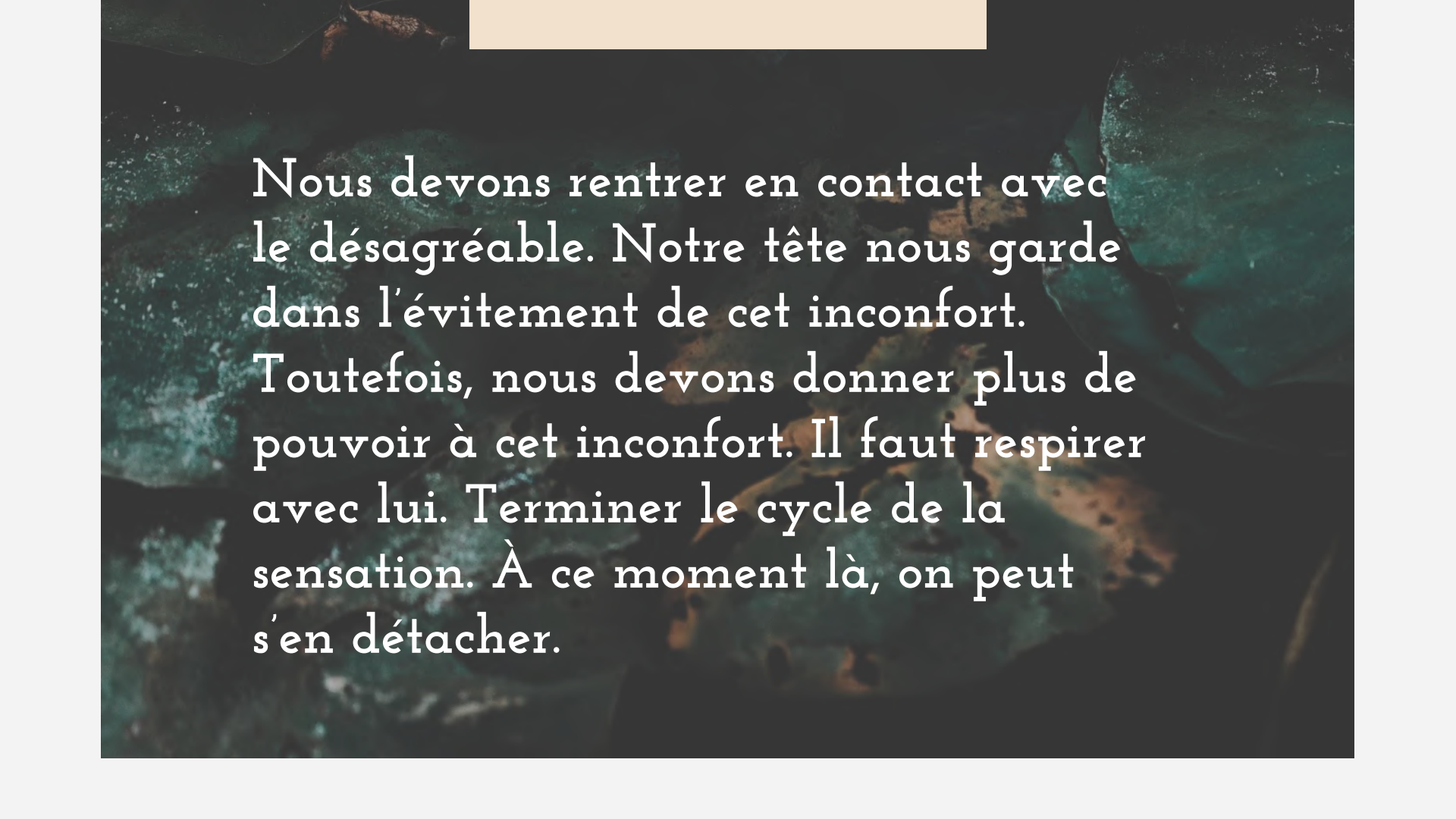
Apprendre à  
cultiver mon  
calme intérieur.

Mon calme est  
mon ancrage

Tous les jours je  
trouve une  
façon de  
connecter à  
mon calme







Nous devons rentrer en contact avec le désagréable. Notre tête nous garde dans l'évitement de cet inconfort. Toutefois, nous devons donner plus de pouvoir à cet inconfort. Il faut respirer avec lui. Terminer le cycle de la sensation. À ce moment là, on peut s'en détacher.

## Méditation

### Avant

Penser à un  
déclencheur.  
Situation,  
personne.

### Après

prendre des  
notes  
  
alchimiser l'  
émotion

48:03 à 1:07



Quand je me permet d'être avec cette partie là....  
comment je me sens?  
comment je réussis à calmer mon inconfort?

## Anxiété



Relié au futur

Quel serait le pire  
scénario?

Apprendre à connaître  
mes réactions, pour  
être plus libre. J'aurai  
ainsi, moins peur du  
futur.

EXCITANT vs  
INQUIÉTANT



## Auto-Hypnose

Identifie une situation de ton passé qui te remplit de fierté.

La fierté est l'antidote pour la honte.

us



À la fin de cette courte méditation

2 mots, comment je me sens?

# DEVOIRS

identifier mon  
plus grand besoin

observation

méditation

pleine  
conscience

pratiquer de la  
gratitude dans  
mon quotidien



François Lemay.  
Tout est  
toujours parfait