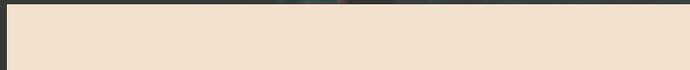




Semaine 5

Maturité émotionnelle.”



PENSÉES



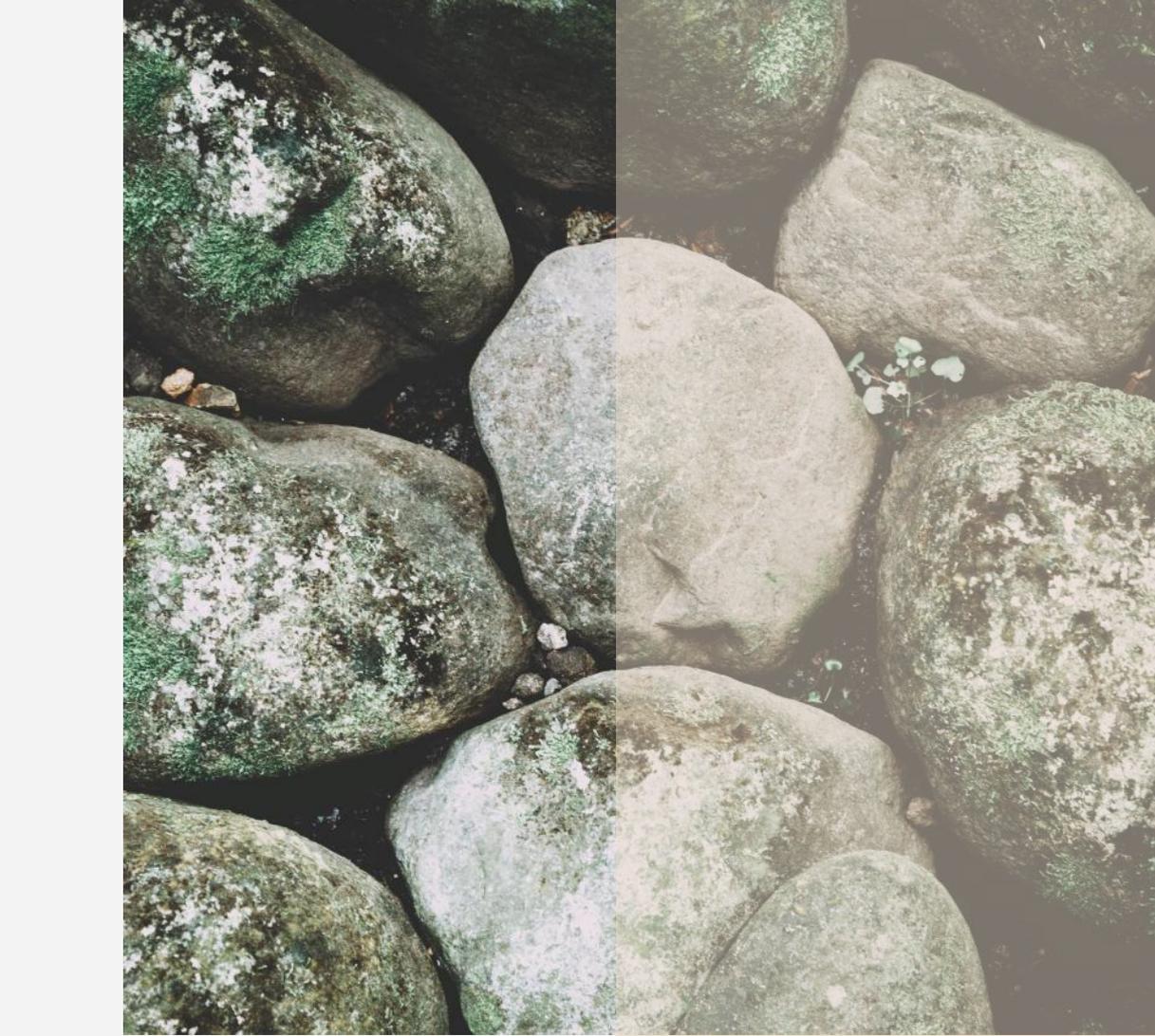
ÉMOTIONS



COMPORTEMENT



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



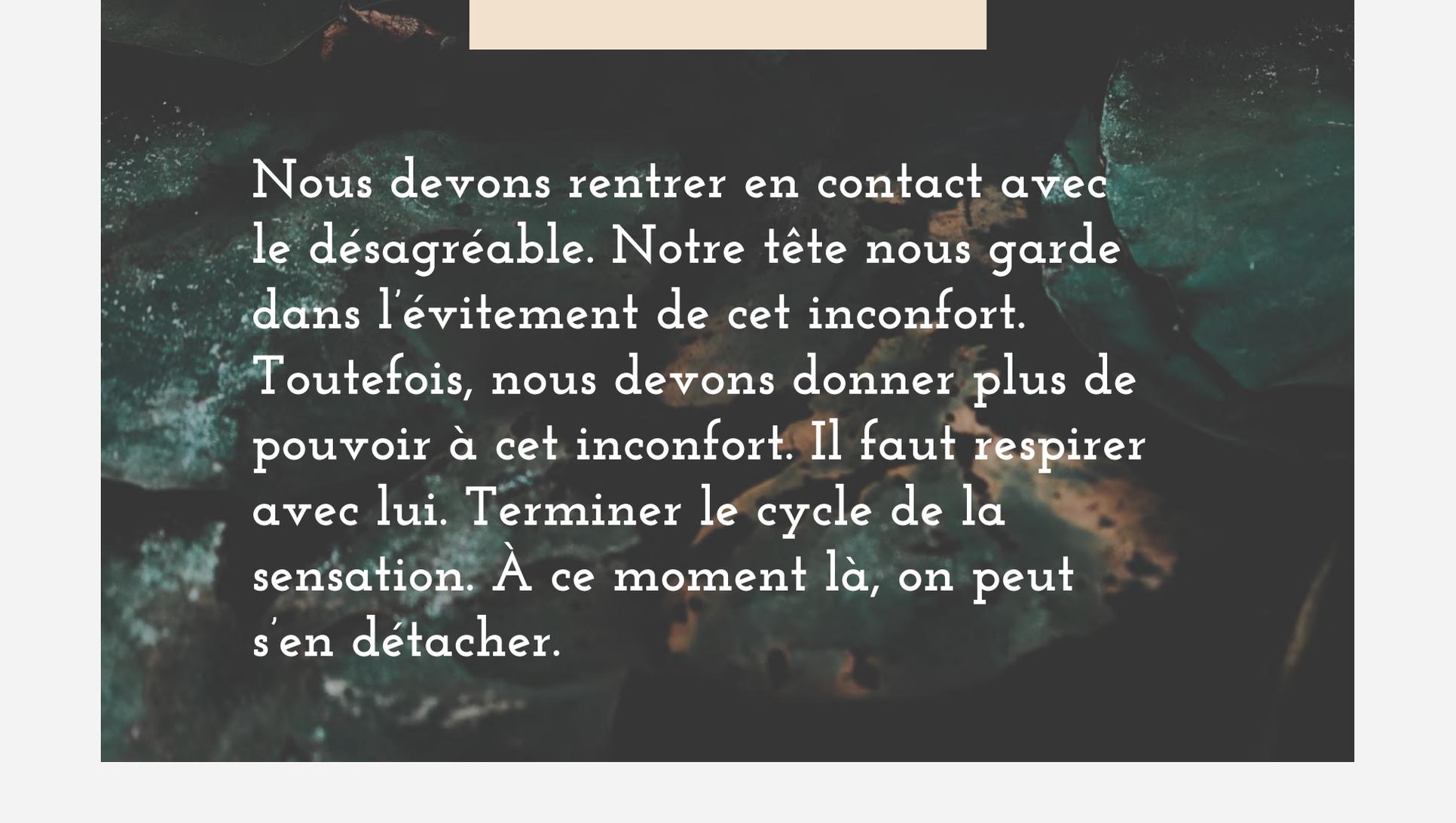
Notre
“superpower” est
au niveau des
états d’être. Il faut
aller dans l’
émotion pour
comprendre.
C’est aussi
important d’en
ressortir pour s’en
détacher.

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

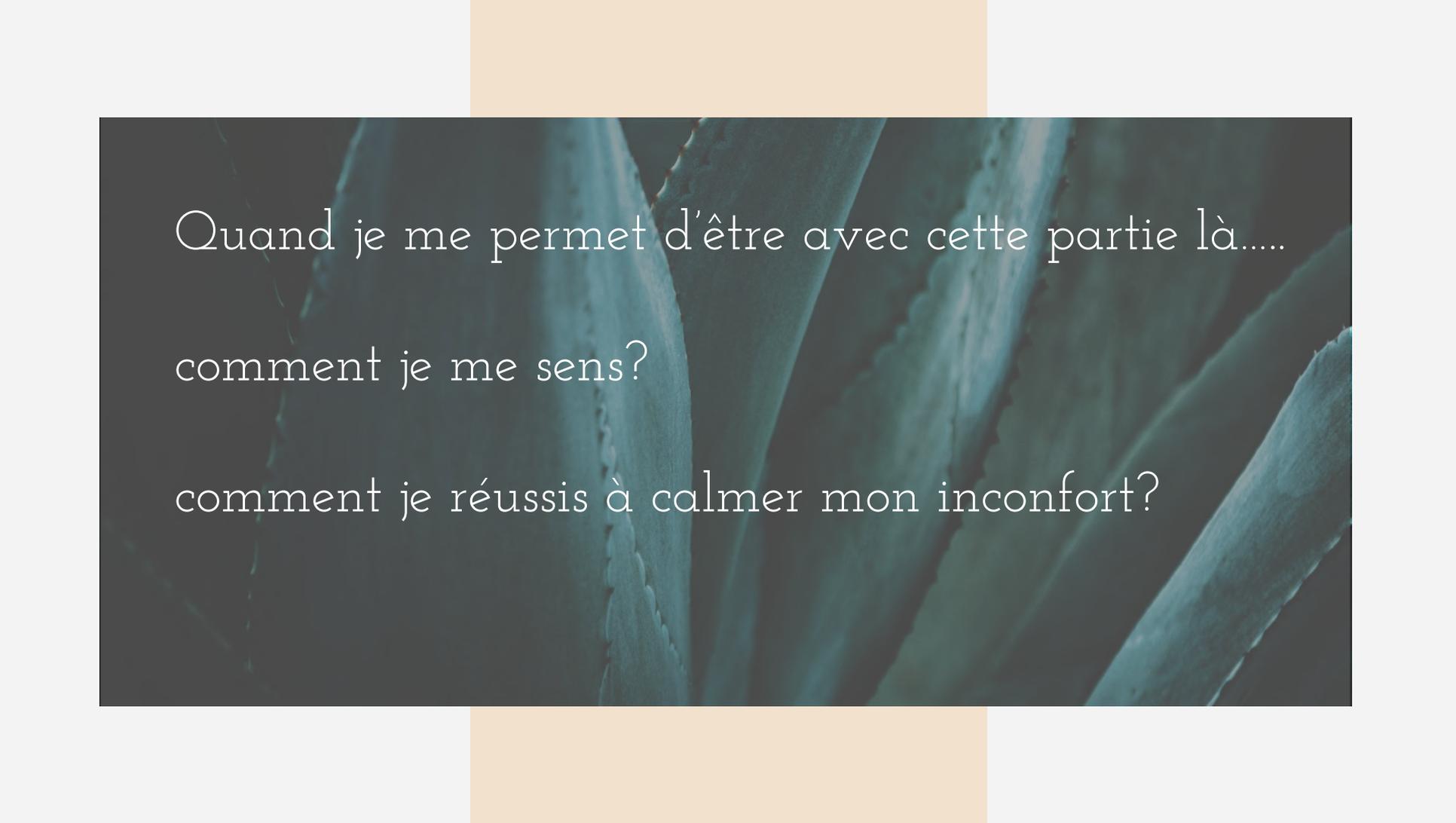
Penser à un
déclencheur.
Situation,
personne.

Après

prendre des
notes

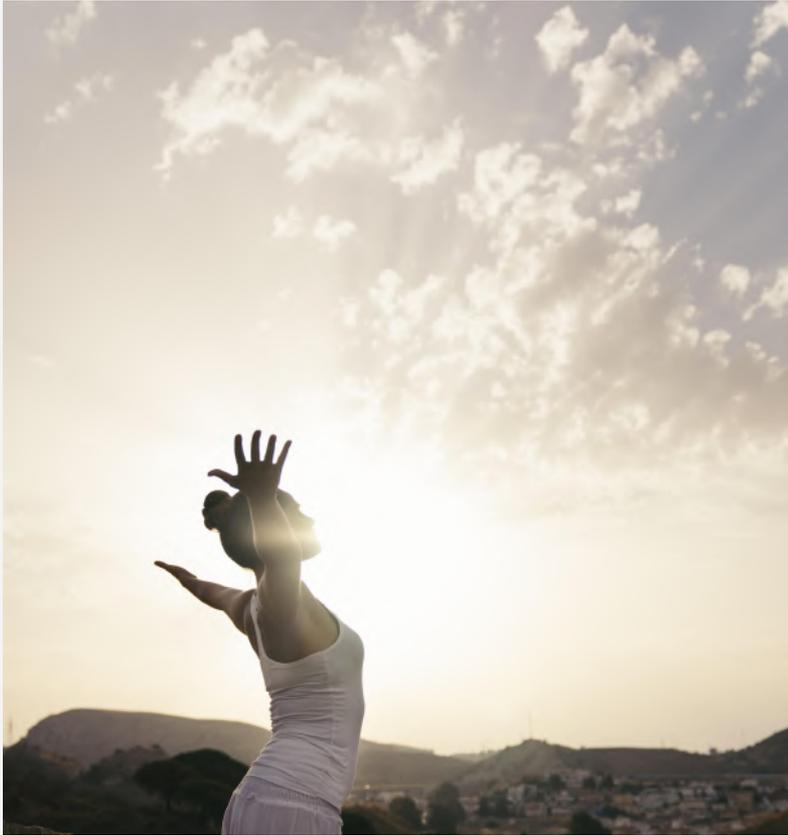
alchimiser l'
émotion

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

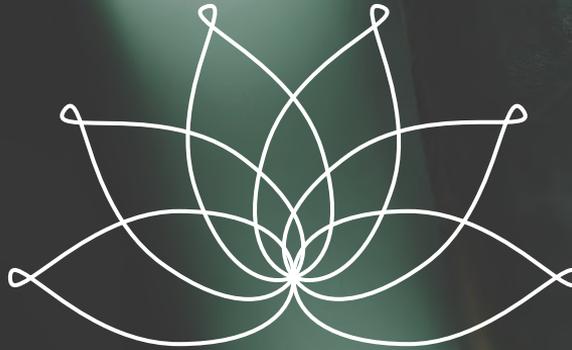
identifier mon
plus grand besoin

observation

méditation

pleine
conscience

pratiquer de la
gratitude dans
mon quotidien



François Lemay.
Tout est
toujours parfait