

LE TOURBILLON DE LA VIE : LES EMOTIONS

Une émotion est une énergie qui impulse un mouvement corporel rapide envoyé en 4 millièmes de seconde **par le cerveau** en cas de **besoin rendu nécessaire par la situation présente.**



<https://fr.freepik.com>

ÉNERGIE de	qui impulse un MOUVEMENT de	afin de satisfaire un BESOIN
.....	avancée, rayonnement, progrès, réalisation de ses buts	Xdépasser des obstacles, de réalisation de ses objectifs, d'apprentissage
.....	repousser se replier	de protéger des poisons, de ce qui est nuisible pour soi, de ne pas avaler n'importe quoi
.....	recul et énergie d'ouverture	d'être réceptif à l'inconnu pour vivre la nouveauté
.....	de repousser	de défendre son espace, poser des limites, respecter ses valeurs de clarté de surmonter les obstacles
.....	descente de laisser tomber vers le bas	de réconfort de lâcher nos attachements (proches, illusions, projets) de dégager un espace de réconfort, de se donner du réconfort
.....	recul	de se préparer de se protéger / réagir vite pour survivre de prendre conscience de ses limites pour choisir de les dépasser ou pas

Je retiens :

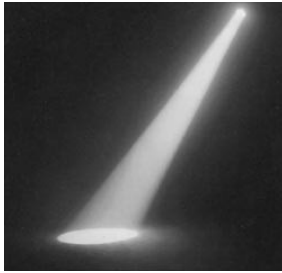
- 1- on n'est pas ses émotions**
- 2- l'émotion est juste un signal**
- 3- l'émotion est un surplus d'énergie**

Donc attention ! Toutes les émotions sont **naturelles et acceptables**
pas tous les comportements.

Mode d'emploi

L'émotion n'est pas un problème.

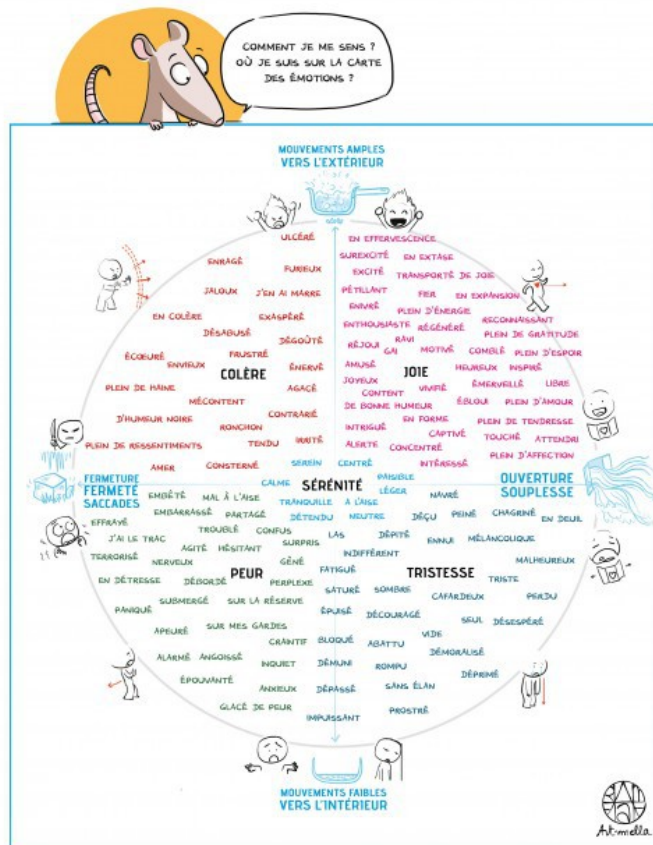
- 1 – ressentir l'énergie émotionnelle et s'entraîner à reconnaître la sensation physique associée
- 2- reconnaître cette énergie comme une émotion qui est déjà là
- 3- se rappeler que tout change tout le temps (notion d'impermanence) : « ça va passer »
- 4- respirer pour créer un espace intérieur autour de ce qui nous dérange dans lequel on trouvera du mieux-être, du soulagement du calme et de l'énergie.



5- Se demander **quel est le besoin** à prendre en compte pour **s'adapter** à la situation émotionnelle actuelle et savoir ce qui est juste pour soi, ici et maintenant.

LA CARTE DES ÉMOTIONS

par Art-mella - extrait du livre « Émotions, enquête et mode d'emploi »



MAIS SI TU L'ACCUEILLES, ELLE REPART AUSSITÔT !



Ouf ! Ben, autant l'accueillir immédiatement !
Comment on fait ?

C'est simplissime !
Tu veux qu'on le fasse ensemble ?



SI L'ÉMOTION TOQUE DEPUIS LONGTEMPS, LA PORTE PEUT ÊTRE UN PEU COINCÉE, ET L'ÉMOTION PEUT AVOIR BESOIN D'UN PEU PLUS D'AMOUR ET D'ATTENTION.



Oh ! Et comment je fais alors si c'est le cas ?

Simplement, tu peux tapoter le point karaté* ici pour aider à ouvrir la porte.



Et en même temps, tu dis :
"Même si je me sens... (en colère par exemple), je m'aime et je m'accepte entièrement et profondément."
(3 fois !)



Même si je me sens en colère, je m'aime et je m'accepte entièrement et profondément. (x3)



Oh... ça détend déjà un peu !



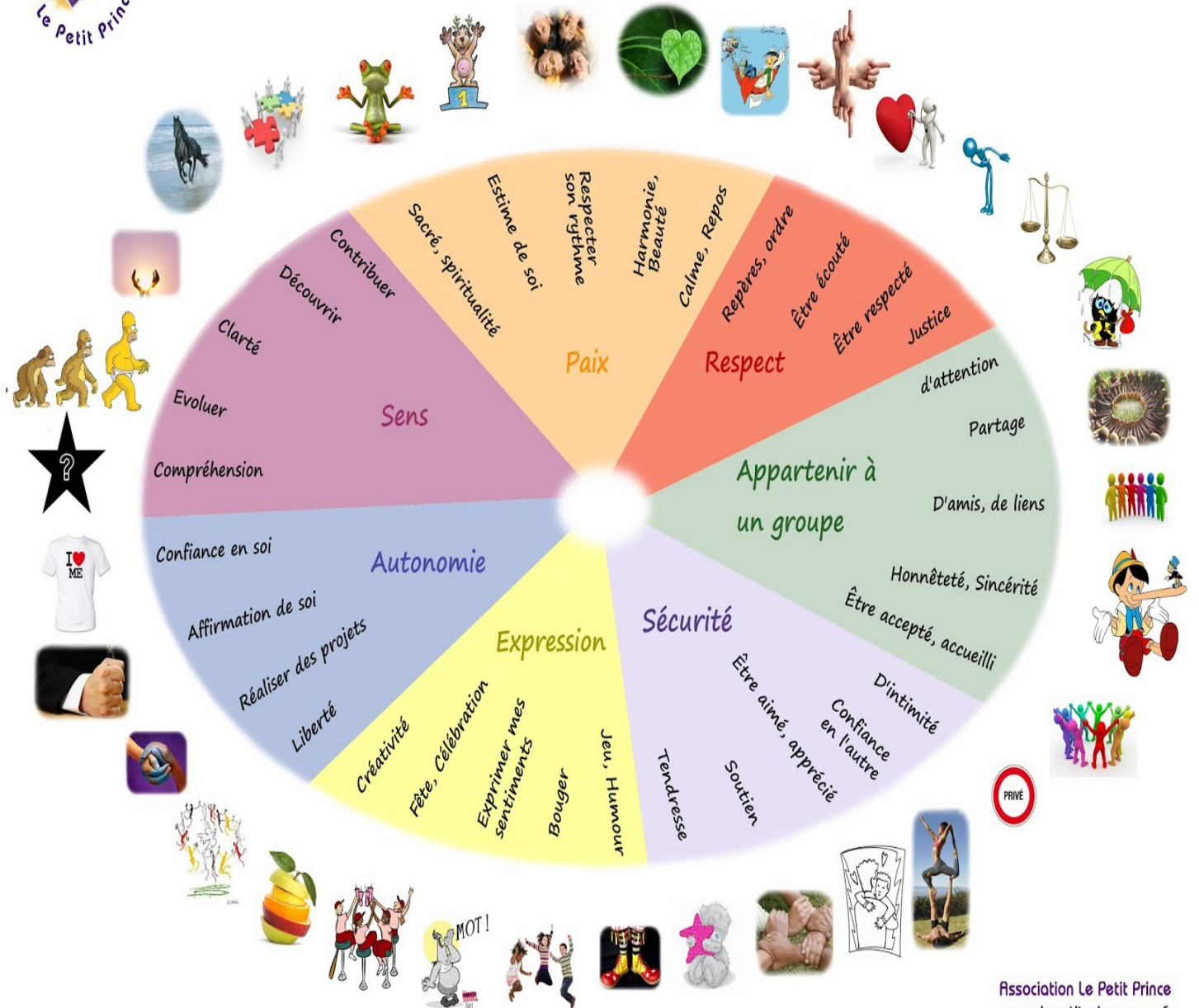
OUI ! L'ÉMOTION SE CALME QUAND ELLE SAIT QU'ON L'ACCÈPTE ET QU'ON VA L'ACCUEILLIR.



* Point d'acupuncture qui aide à dissiper les oppositions du subconscient, les pensées noires, etc.



La Ronde des Besoins

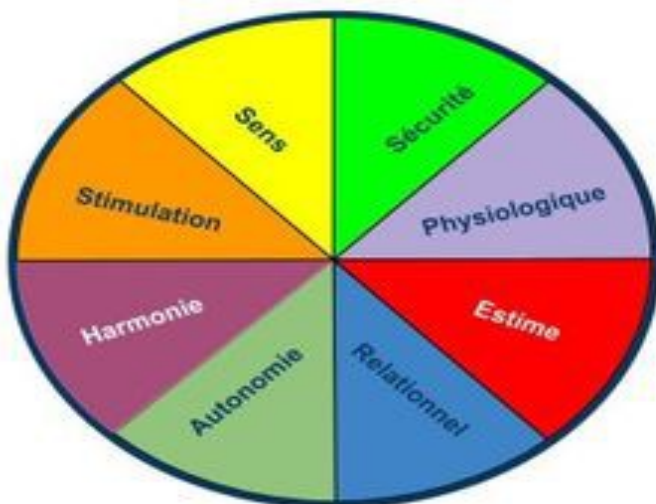


Association Le Petit Prince
www.lepetitprince.asso.fr

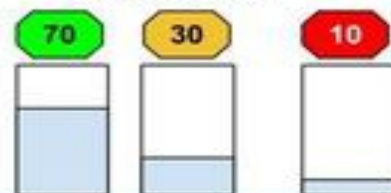
La roue des 8 besoins fondamentaux



Besoins \neq Désirs



Emotions = indicateurs du tableau de bord de notre vie
 Signal d'alarme sur la satisfaction de nos besoins



Faire la distinction entre désirs et besoins !

La satisfaction de l'ensemble de nos besoins procure sérénité et bien-être.

CULTIVER LA JOIE ET LA SERENITE

1- s'entraîner à faire davantage à attention aux petits bonheurs « petits b » et cultiver la gratitude



<http://www.livres-et-merveilles.fr/2018/01/cahier-creatif-mes-petits-bonheur-aurelia-fronty-gautier-languereau.html>



<https://livre.fnac.com/a9491430/Anne-Solange-Tardy-Merci-Mon-carnet-de-gratitude>

2- renforcer sa joie de vivre contre le stress.



<https://www.wizardingworld.com/news/discover-your-patronus-on-pottermore>