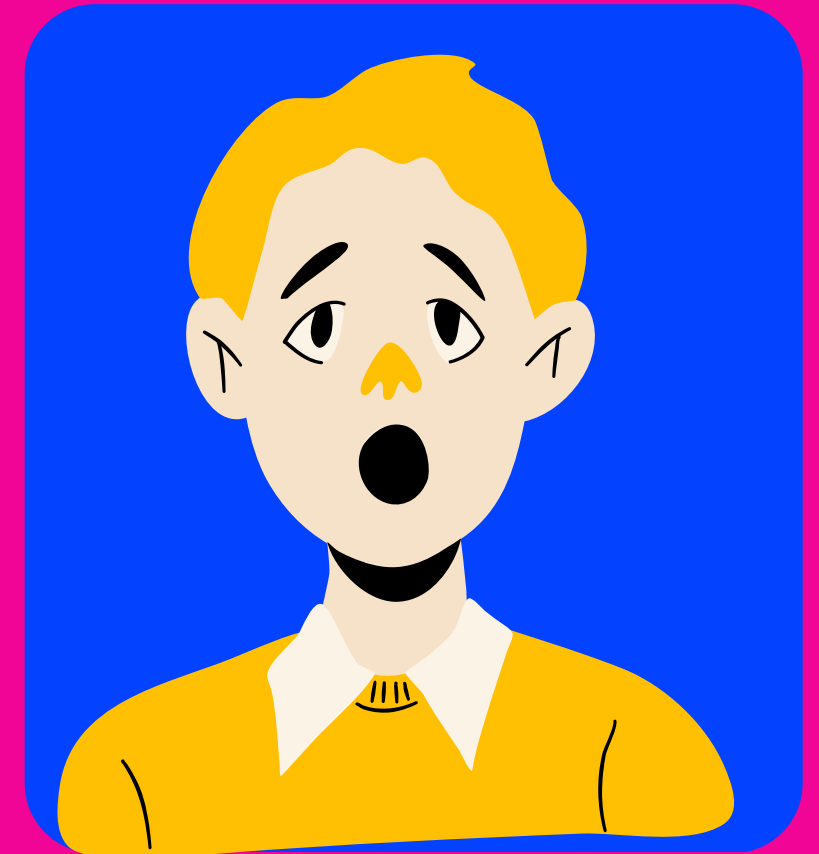
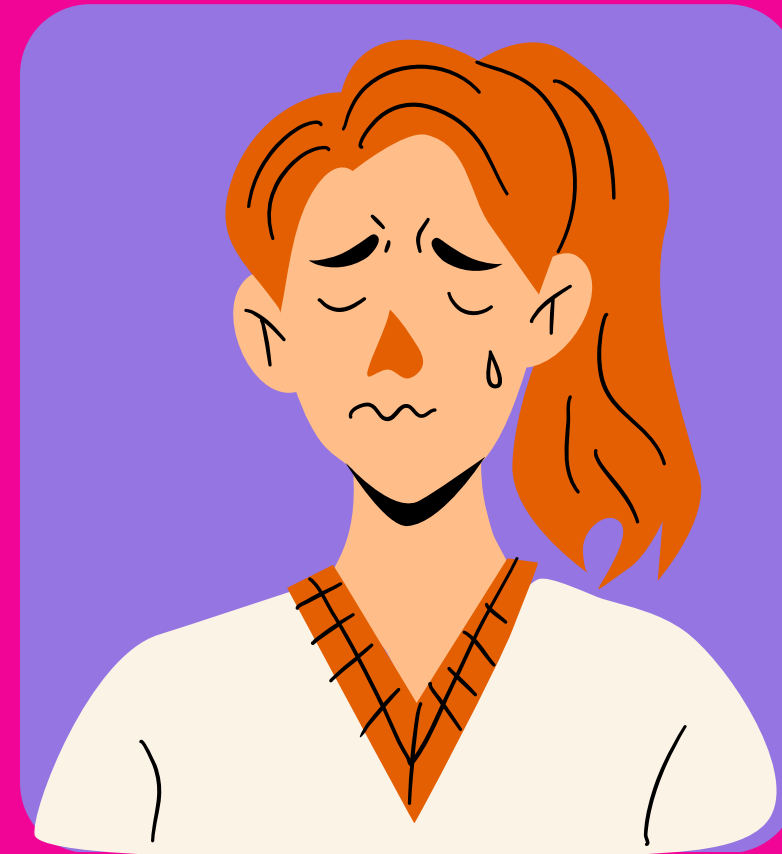




6 activités pour gérer les émotions primaires




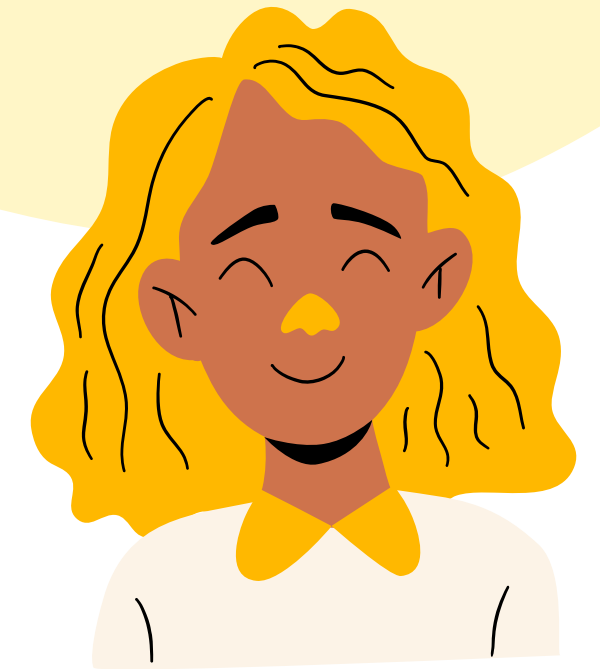
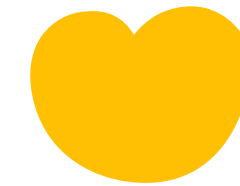
EVEIL DES HYPERSENSIBLES
Beni Hernandez

Que sont les émotions ?

Les émotions sont des réactions complexes qui englobent des expériences subjectives, des expressions physiologiques, et des réponses comportementales. Elles jouent un rôle essentiel dans la vie humaine. La pensée crée l'émotion qui à son tour influence nos actions et nos interactions sociales.


La joie

 Imaginez un moment où vous avez ressenti une joie immense, comme lorsque vous avez appris une bonne nouvelle.



- Pouvez-vous décrire la situation où vous avez ressenti cette joie immense ?
- Quelles étaient les circonstances exactes lorsque vous avez appris cette bonne nouvelle ?
- Quels étaient vos premiers sentiments lorsque vous avez reçu la bonne nouvelle ?
- Comment votre corps a-t-il réagi à cette émotion de joie intense ?
- Comment cette joie a-t-elle influencé vos actions immédiates après avoir appris la nouvelle ?
- Avez-vous remarqué des changements dans votre comportement ou votre attitude suite à cette expérience de joie ?
- Pouvez-vous comparer cette expérience de joie avec un moment où vous avez ressenti une émotion négative intense ? Quelles différences remarquez-vous dans vos réactions et votre état d'esprit ?
- Comment cette joie se compare-t-elle à d'autres moments de bonheur que vous avez vécus ?
- Quelles sont les personnes ou les éléments qui ont contribué à cette expérience de joie ?
- Pourquoi cette bonne nouvelle était-elle particulièrement significative pour vous ?
- De quelle manière cette expérience de joie a-t-elle influencé votre vie par la suite ?
- Y a-t-il des leçons ou des insights que vous avez tirés de cette expérience de joie immense ?
- Quelles ressources internes (pensées, croyances, valeurs) ont été activées par cette émotion de joie ?
- Comment pourriez-vous mobiliser ces mêmes ressources pour faire face à des situations plus difficiles ?
- Comment pouvez-vous utiliser le souvenir de cette joie pour vous motiver dans des moments de défi ?
- En réfléchissant à cette expérience, que pouvez-vous faire pour créer plus de moments de joie dans votre vie quotidienne ?

La tristesse

 Pensez à une période de tristesse qui, finalement, a renforcé vos relations avec vos proches.

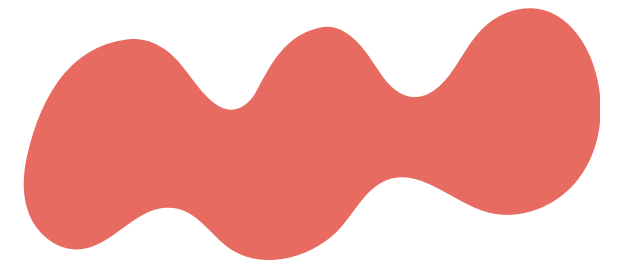
- Pouvez-vous décrire la situation où vous avez ressenti cette tristesse ?
- Quelles étaient les circonstances exactes de cette période difficile ?
- Quels étaient vos sentiments dominants pendant cette période de tristesse ?
- Comment votre corps a-t-il réagi à cette émotion de tristesse intense ?
- Comment vos proches ont-ils réagi à votre tristesse ?
- Quelles actions spécifiques ont renforcé vos relations pendant cette période ?
- Pouvez-vous comparer cette expérience de tristesse avec un moment où vous avez ressenti une émotion positive intense ? Quelles différences remarquez-vous dans vos interactions et vos relations ?
- Comment cette tristesse se compare-t-elle à d'autres moments de douleur que vous avez vécus ?
- Quelles personnes ou quels éléments ont joué un rôle clé dans le soutien que vous avez reçu ?
- Pourquoi ce soutien était-il particulièrement significatif pour vous ?
- De quelle manière cette expérience de tristesse a-t-elle influencé vos relations à long terme ?
- Y a-t-il des leçons ou des insights que vous avez tirés de cette période de tristesse ?
- Quelles ressources internes (pensées, croyances, valeurs) ont été activées par cette émotion de tristesse ?
- Comment pourriez-vous mobiliser ces mêmes ressources pour faire face à des situations futures similaires ?
- Comment cette expérience de tristesse a-t-elle changé votre façon d'aborder les relations avec vos proches ?
- En réfléchissant à cette expérience, que pouvez-vous faire pour renforcer encore plus vos relations avec vos proches dans le futur ?



La peur

 Rappelez-vous d'un moment où la peur vous a aidé à éviter un danger.

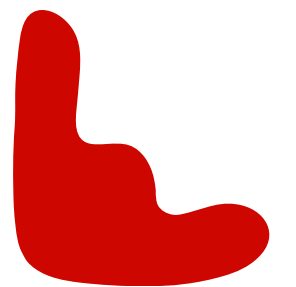
- Pouvez-vous décrire la situation où vous avez ressenti cette peur ?
- Quelles étaient les circonstances exactes lorsque ce danger s'est présenté ?
- Quels étaient vos premiers sentiments lorsque vous avez perçu le danger ?
- Comment votre corps a-t-il réagi à cette émotion de peur intense ?
- Quelles actions spécifiques avez-vous prises en réponse à cette peur ?
- Comment cette peur vous a-t-elle aidé à éviter le danger ?
- Pouvez-vous comparer cette expérience de peur avec un moment où vous avez ressenti une émotion positive intense ? Quelles différences remarquez-vous dans vos réactions et vos décisions ?
- Comment cette peur se compare-t-elle à d'autres moments de frayeur que vous avez vécus ?
- Quelles étaient les personnes ou les éléments présents qui ont influencé votre réaction face au danger ?
- Pourquoi cette situation était-elle particulièrement effrayante pour vous ?
- De quelle manière cette expérience de peur a-t-elle influencé vos comportements futurs ?
- Y a-t-il des leçons ou des insights que vous avez tirés de cette expérience de peur ?
- Quelles ressources internes (pensées, croyances, instincts) ont été activées par cette émotion de peur ?
- Comment pourriez-vous mobiliser ces mêmes ressources pour faire face à des situations futures de danger potentiel ?
- Comment cette expérience de peur a-t-elle changé votre perception des dangers futurs ?
- En réfléchissant à cette expérience, que pouvez-vous faire pour utiliser vos réactions instinctives de manière constructive dans des situations futures ?




La colère

 Racontez une situation où la colère vous a poussé à défendre vos droits.

- Pouvez-vous décrire la situation où vous avez ressenti cette colère ?
- Quelles étaient les circonstances exactes lorsque vous avez senti que vos droits étaient menacés ?
- Quels étaient vos premiers sentiments lorsque vous avez ressenti cette colère ?
- Comment votre corps a-t-il réagi à cette émotion de colère intense ?
- Quelles actions spécifiques avez-vous prises en réponse à cette colère ?
- Comment cette colère vous a-t-elle aidé à défendre vos droits ?
- Pouvez-vous comparer cette expérience de colère avec un moment où vous avez ressenti une émotion positive intense ? Quelles différences remarquez-vous dans vos réactions et vos décisions ?
- Comment cette colère se compare-t-elle à d'autres moments de frustration ou de mécontentement que vous avez vécus ?
- Quelles étaient les personnes ou les éléments présents qui ont influencé votre réaction face à cette menace à vos droits ?
- Pourquoi cette situation était-elle particulièrement importante pour vous ?
- De quelle manière cette expérience de colère a-t-elle influencé vos comportements futurs et votre perception de vos droits ?
- Y a-t-il des leçons ou des insights que vous avez tirés de cette expérience de colère ?
- Quelles ressources internes (pensées, croyances, valeurs) ont été activées par cette émotion de colère ?
- Comment pourriez-vous mobiliser ces mêmes ressources pour défendre vos droits dans des situations futures ?
- Comment cette expérience de colère a-t-elle changé votre approche pour défendre vos droits à l'avenir ?
- En réfléchissant à cette expérience, que pouvez-vous faire pour canaliser votre colère de manière constructive et efficace dans des situations futures similaires ?



La surprise

 Pensez à une surprise agréable qui a transformé votre journée



- Pouvez-vous décrire la situation où vous avez reçu cette surprise agréable ?
- Quelles étaient les circonstances exactes de ce moment surprenant ?
- Quels étaient vos premiers sentiments lorsque vous avez reçu cette surprise ?
- Comment votre corps a-t-il réagi à cette émotion de surprise et de joie ?
- Comment cette surprise a-t-elle transformé votre journée ?
- Quelles actions ou changements spécifiques avez-vous remarqués dans votre comportement suite à cette surprise ?
- Pouvez-vous comparer cette expérience de surprise agréable avec un moment où vous avez ressenti une émotion négative intense ? Quelles différences remarquez-vous dans vos réactions et votre état d'esprit ?
- Comment cette surprise se compare-t-elle à d'autres moments de bonheur que vous avez vécus ?
- Quelles étaient les personnes ou les éléments qui ont contribué à cette surprise agréable ?
- Pourquoi cette surprise était-elle particulièrement significative pour vous ?
- De quelle manière cette expérience de surprise agréable a-t-elle influencé votre perception de la journée et de votre vie en général ?
- Y a-t-il des leçons ou des insights que vous avez tirés de cette expérience de surprise ?
- Quelles ressources internes (pensées, croyances, valeurs) ont été activées par cette émotion de surprise agréable ?
- Comment pourriez-vous mobiliser ces mêmes ressources pour créer ou apprécier d'autres surprises agréables dans votre vie ?
- Comment cette expérience de surprise agréable a-t-elle changé votre approche des surprises ou des événements inattendus à l'avenir ?
- En réfléchissant à cette expérience, que pouvez-vous faire pour accueillir et savourer davantage de surprises agréables dans votre vie quotidienne ?



Le dégoût

✎ Souvenez-vous d'une situation où le dégoût vous a protégé d'un danger potentiel.

- Pouvez-vous décrire la situation où vous avez ressenti ce dégoût ?
- Quelles étaient les circonstances exactes lorsque vous avez perçu ce danger potentiel ?
- Quels étaient vos premiers sentiments lorsque vous avez ressenti ce dégoût ?
- Comment votre corps a-t-il réagi à cette émotion de dégoût intense ?
- Quelles actions spécifiques avez-vous prises en réponse à ce dégoût ?
- Comment ce dégoût vous a-t-il protégé du danger potentiel ?
- Pouvez-vous comparer cette expérience de dégoût avec un moment où vous avez ressenti une émotion positive intense ? Quelles différences remarquez-vous dans vos réactions et votre état d'esprit ?
- Comment ce dégoût se compare-t-il à d'autres moments où votre instinct de préservation a été activé ?
- Quelles étaient les personnes ou les éléments présents qui ont influencé votre réaction face à ce danger potentiel ?
- Pourquoi ce dégoût était-il particulièrement significatif dans cette situation ?
- De quelle manière cette expérience de dégoût a-t-elle influencé vos comportements futurs et votre perception des situations potentiellement dangereuses ?
- Y a-t-il des leçons ou des insights que vous avez tirés de cette expérience de dégoût ?
- Quelles ressources internes (pensées, instincts) ont été activées par cette émotion de dégoût ?
- Comment pourriez-vous mobiliser ces mêmes ressources pour détecter et éviter d'autres dangers potentiels à l'avenir ?
- Comment cette expérience de dégoût a-t-elle changé votre approche face aux situations potentiellement dangereuses ?
- En réfléchissant à cette expérience, que pouvez-vous faire pour écouter davantage votre instinct de dégoût et le considérer comme un allié précieux dans la protection de votre bien-être ?

