

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 18 : RESSENTIR NOS ÉMOTIONS NÉGATIVES

Objectif : Cette semaine on va explorer comment, parfois, nous essayons de fuir intentionnellement une part de nos émotions? Pourquoi nous faisons cela et qu'est ce que cela nous apporte concrètement dans notre quotidien?
Pour créer de la conscience sur nos actes mais aussi pour nous rendre curieux de nos "vrais" modes de fonctionnement...

1 - Quelles sont les principales émotions négatives de votre vie que vous essayez d'éviter (de fuir ou de masquer) au quotidien?

2 - Pourquoi selon vous? De quoi avez vous le plus "peur"?

3 - Pensez vous que vous utilisez parfois des tampons émotionnels* pour essayer de "cacher" à votre esprit ce qui se passe vraiment pour vous émotionnellement? (nourriture, alcool, télé, jeux, ou tout autre "divertissement") Lesquels?

4 - Si oui, pourriez vous me donner un exemple de la dernière fois où cela s'est produit? Que s'est il passé? Qu'avez vous pensé? Qu'avez vous fait?

5 - Pensez vous que cette "fuite" de vos émotions vous est utile? Cela vous semble t il "positif" aux vues du résultat obtenu au final?

Si vous souhaitez me soumettre vos réponses, me poser des questions, avoir un retour par mail, ou même un entretien de quelques minutes via zoom, n'hésitez pas à me faire suivre votre fiche complétée, par mail à julielapresle@yahoo.com

*Action extérieure qui nous évite d'avoir à ressentir une émotion non désirée (grignotage, alcool, "plaisir" extérieur à nous)



www.julielapresle.com

Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL