Gérer ses émotions

1. Lutter contre ses émotions ? = peine perdue / malheur !!!

Les émotions nous veulent du bien !

1. Stratégie à adopter
2. La ressentir :
   * + C’est ce que l’on appelle l’intelligence émotionnelle
     + Scanner son corps. Où ? quelle intensité ?...
3. L’accepter :
   * + C’est ok d’avoir des émotions
     + Qu’est-ce que mon inconscient me dit ?
4. L’apprécier : être tolérant avec soi-même => nous faisons chacun de mieux que l’on peut
5. La transformer !
   1. La colère monte => étonnement ! « Tiens je suis en colère »
   2. Exercices de respiration, de position physique… lors de stress
   3. Trouver d’autres techniques !!!...