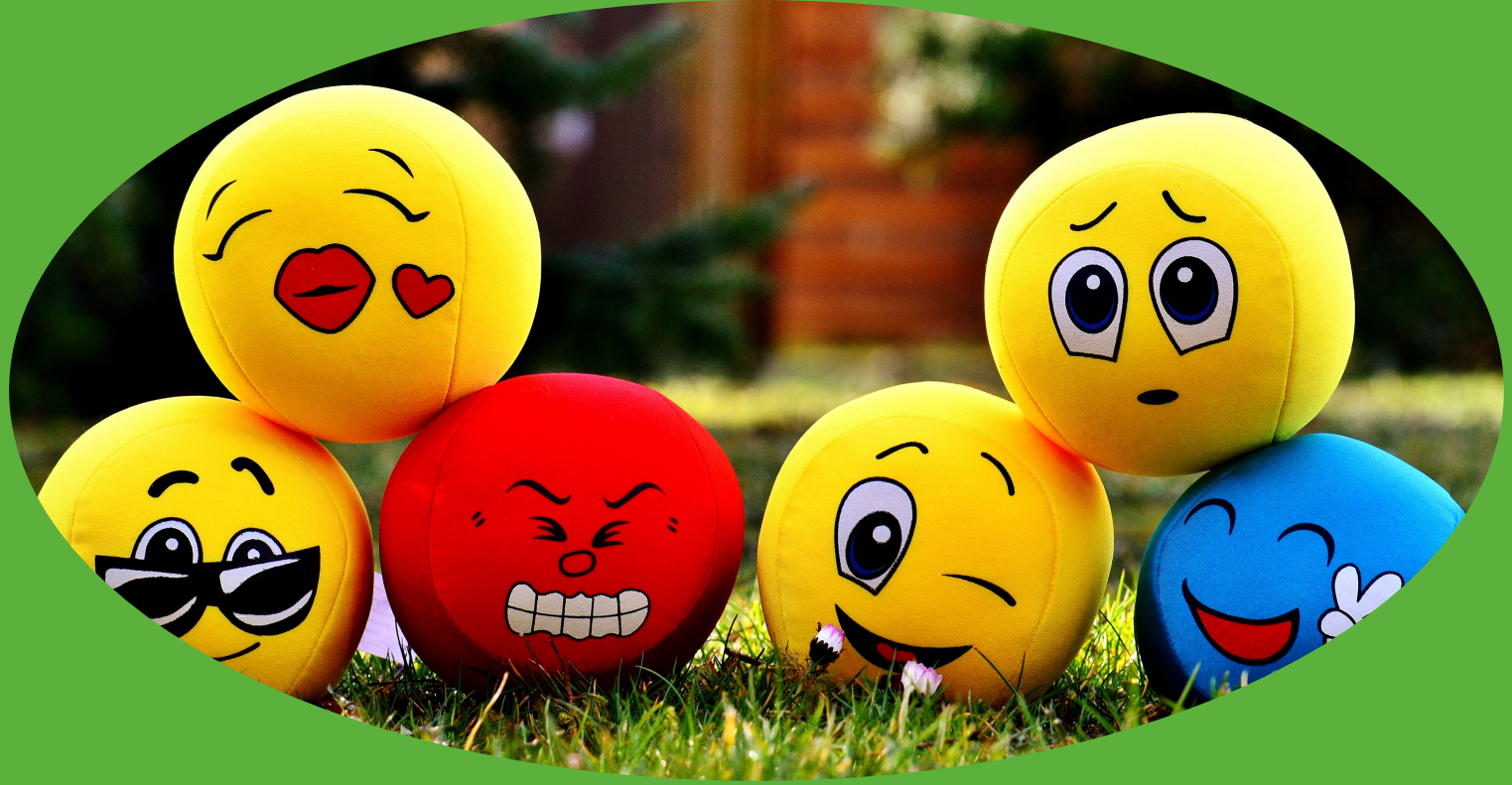




Guide pour apprivoiser mes émotions

Nathalie Portron

Pazapa 
Sur le chemin de l'autonomie
et de la réussite

Processus

01

JE RECONNAIS MES ÉMOTIONS

02

JE RESSENS MES EMOTIONS

03

JE TRANSFORME MES
EMOTIONS

04

OUTILS POUR APPAISER MES
EMOTIONS

05

REGULER DEFINITIVEMENT MES
EMOTIONS PERTURBANTES
AVEC L'EFT

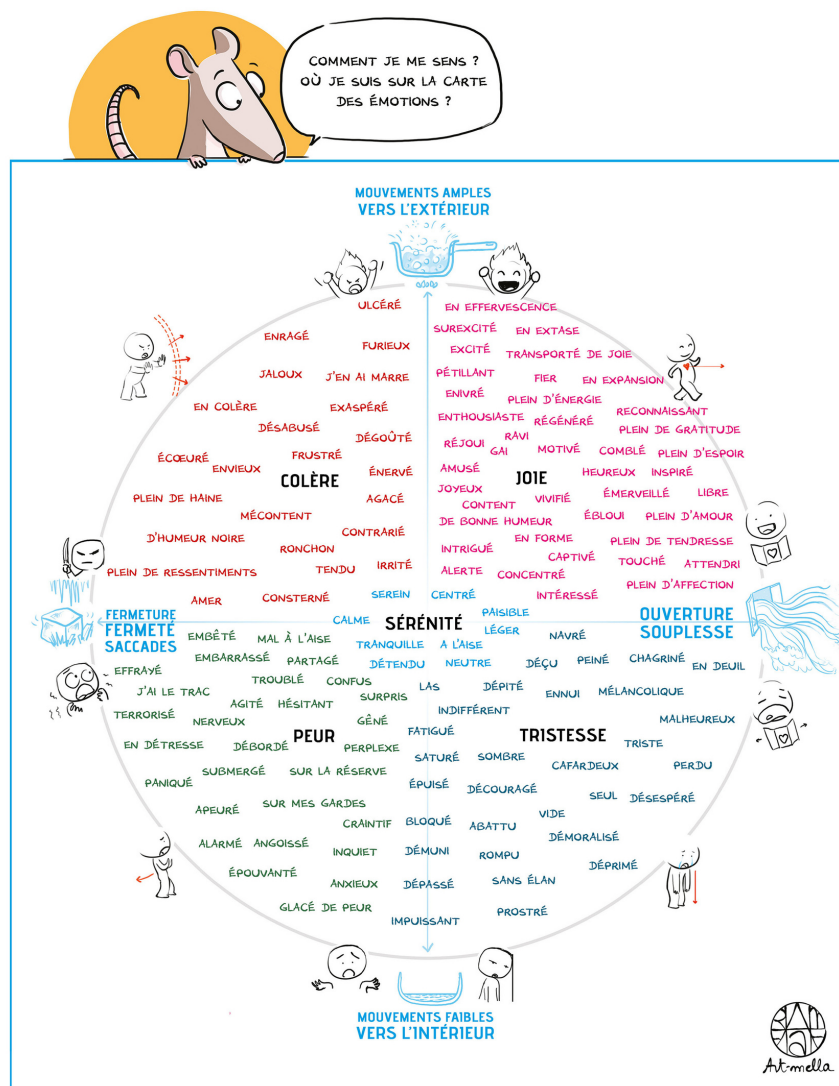
O1 Je reconnais mes émotions

J'imprime la carte des émotions ci-dessous et à chaque émotion je recherche son nom dans cette liste



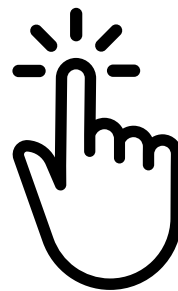
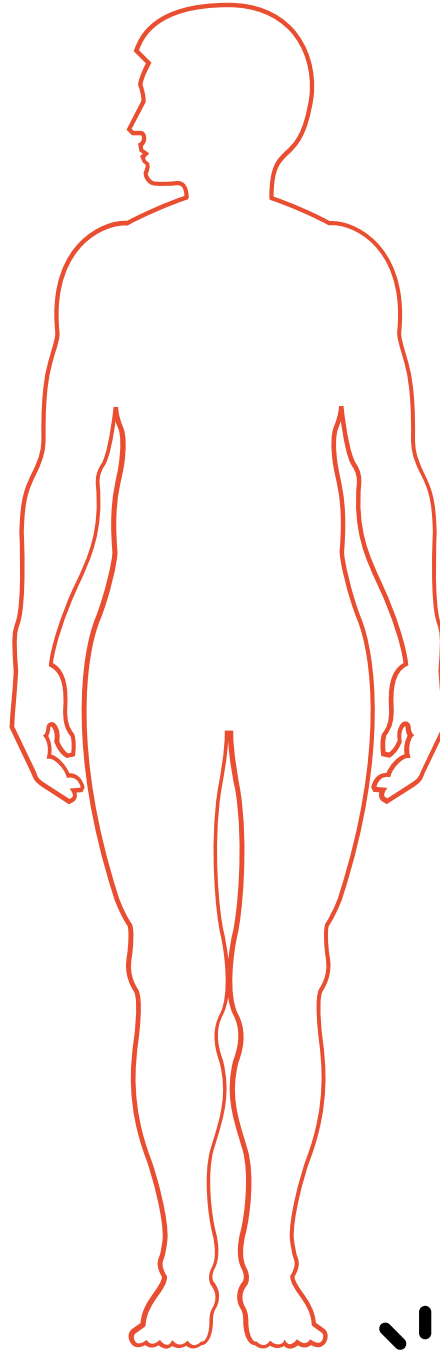
LA CARTE DES ÉMOTIONS

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



02 Je ressens mes émotions

Après avoir trouvé mon émotion du moment je ferme les yeux et j'observe ce qui se passe dans mon corps



03 Je transforme mes émotions par la visualisation

Si j'avais avec moi une baguette
magique quelle émotion agréable
j'aimerais vivre à la place?



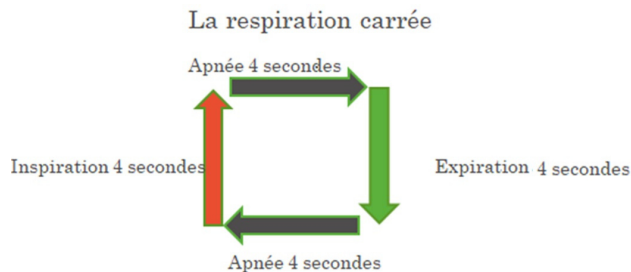
Je recherche la dernière fois que j'ai
vécu cette émotion et je revis
mentalement les sensations agréables
ressenties.



O4 Outils pour apaiser mes émotions

La respiration

La respiration carrée

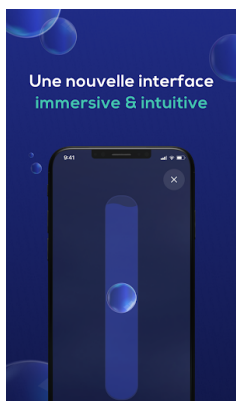


La respiration carrée se pratique en quatre phases égales, comme suit :

1. On inspire profondément par le nez pendant 4 secondes.
2. On retient son souffle, poumons pleins, pendant 4 secondes.
3. On expire lentement par le nez pendant 4 secondes.
4. On retient son souffle, poumons vides, pendant 4 secondes.

On répète ce cycle pendant 2 minutes.

La cohérence cardiaque



- Inspire profondément par le nez pendant 5 secondes en adoptant une respiration abdominale (c'est-à-dire en laissant le ventre se gonfler)
- Souffles profondément par la bouche pendant 5 secondes, toujours avec le ventre.
- Recommence cette alternance inspiration/expiration 18 à 30 fois (6 respirations par minute pendant 3 à 5 minutes).

Télécharger l'application Respirelax+ sur smartphone ou tablette.

La respiration en mouvement



Il s'agit d'une respiration basée sur le rythme.

- l'inspiration se fait par le nez sur les trois premiers pas,
- puis on suspend la respiration poumons pleins sur le quatrième,
- puis on expire par la bouche sur les trois pas suivants
- avant de suspendre son souffle poumons vides sur le huitième et dernier temps.

L'exercice se répète en nécessitant à chaque instant toute notre concentration pour compter sans cesse les pas ou, pour ceux qui le souhaitent, se répéter des pensées positives à chaque foulée.

05 Je régule définitivement mes émotions perturbantes

- Je réalise ce quiz pour évaluer mes connaissances sur les émotions

QUIZ



- Je souhaite vous offrir en bonus un outil pour réguler naturellement vos émotions



[Lien ici](#)

Nathalie PORTRON Praticienne en Psychopédagogie
Positive et intégration des réflexes archaïques

[Prendre rendez-vous](#)

<https://pazapa.eu/>