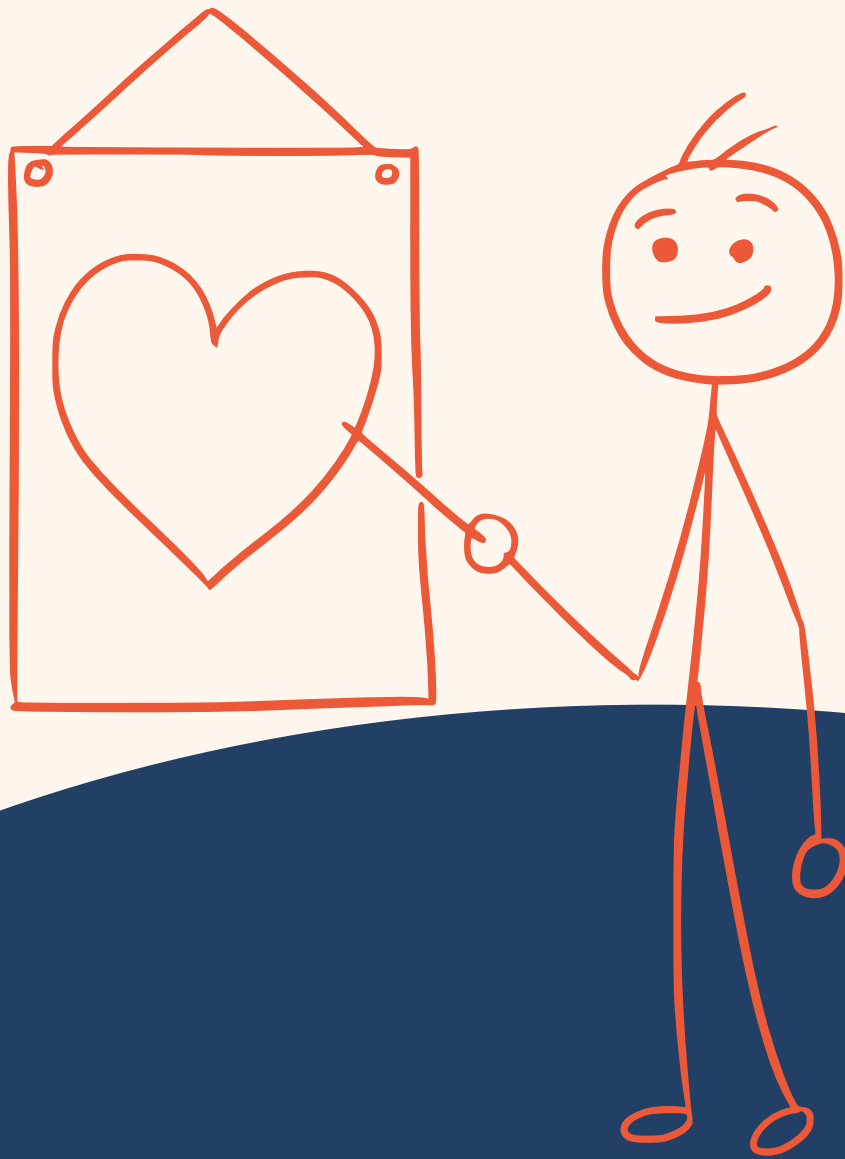


MON MONDE ÉMOTIF

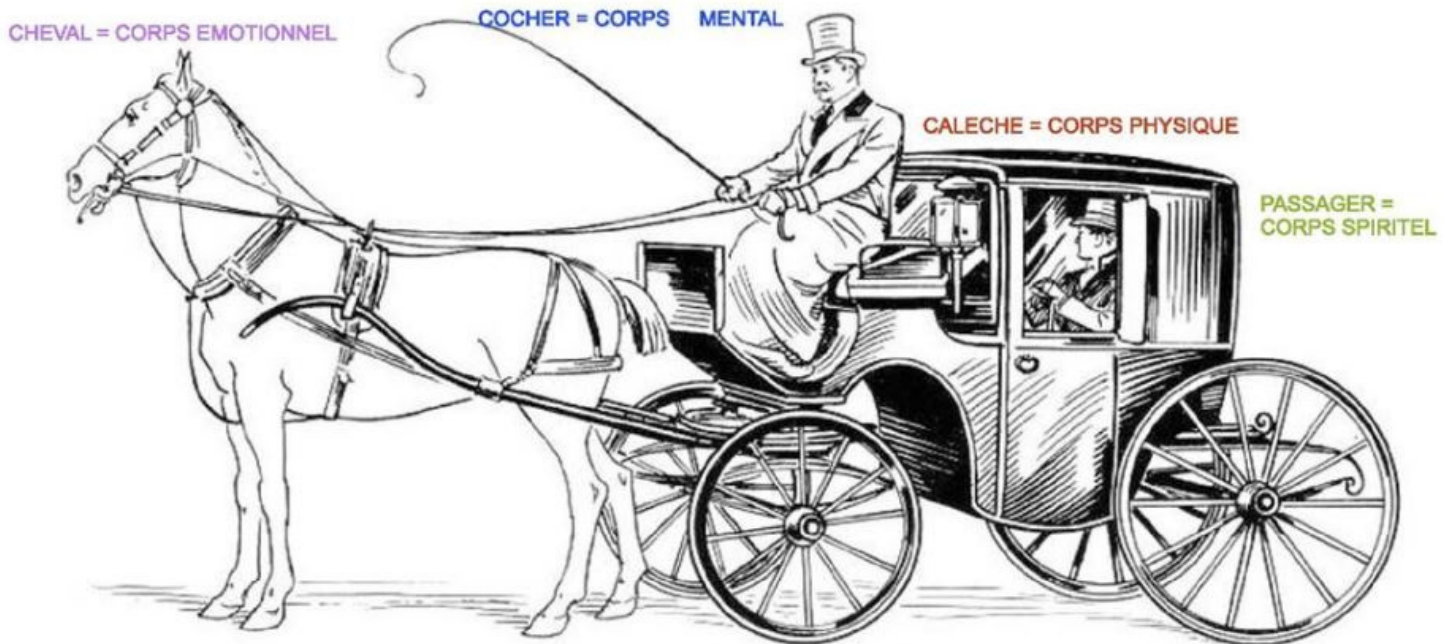


Sortir du pilote
automatique pour
connecter à mon âme.

avec *Karoline Roy*

LES ÉMOTIONS

Comment je suis conditionner a vivre mes émotions?
Qu'elle partie dirige mes émotions?



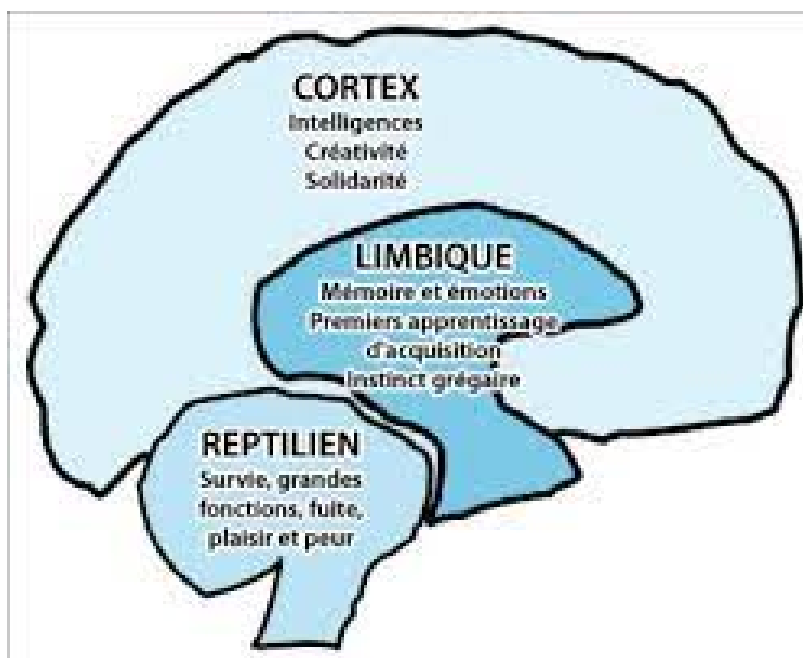
LES ÉMOTIONS

Les émotions de bases sont des signaux biochimiques qui servent à nous indiquer qu'il y a un besoin à combler.

Les émotions sont reliées à des sensations de confort ou d'inconfort.

Nous allons réagir pour diminuer l'inconfort et augmenter le confort.

Comment je suis conditionner a vivre mes émotions?
Qu'elle partie dirige mes émotions?



LES ÉMOTIONS

EN BASSE ET EN HAUTE FRÉQUENCE

Est-ce que je me retrouve plus souvent en basse fréquence?

Echelle de conscience de Hawkins

Niveau	Vibration	Emotion/sentiment	Vue de la vie
Illumination	700 – 1000	Indicible	La vie EST
Paix	600	Béatitude	Parfaite
Joie	540	Sérénité	Complète
Amour	500	Respect	Bienveillante
Raison	400	Compréhension	La vie à du sens
Acceptation	350	Pardon	Harmonieuse
Bonne volonté	310	Optimisme	Pleine d'espoir
Neutralité	250	Confiance	Satisfaisante
Courage	200	Affirmation	Possible
Fierté	175	Mépris	Exigeante
Colère	150	Haine	Antagoniste
Désir	125	Envie	Décevante
Peur	100	Angoisse	Effrayante
Chagrin	75	Regret	Tragique
Apathie	50	Désespoir	Désespérée
Culpabilité	30	Blâme	Malveillante
Honte	20	Humiliation	Misérable

Source : « Pouvoir contre force, les déterminants cachés du comportement » - Dr D. Hawkins

RESSENTIR

Comment et où je ressens les émotions. Mon corps m'envoie des signales. Prenons le temps d'observer ce que je ressens?

LA PEUR

LA COLÈRE

LA PEINE

LA JOIE

L'AMOUR

ÉMOTIONS DE BASE

L'émotion est un signal de l'organisme pour indiquer qu'il se passe quelques choses en moi.
L'émergence d'un besoin. Le corps sait ce dont on a besoin, mais également ce dont on a LE PLUS BESOIN à un moment donné précis.

LA PEUR

Elle est l'émotion ressentie toutes les fois que l'organisme identifie

- Un danger
- Menace réelle ou anticipée pour son intégrité ou sa survie,
- Elle alerte d'un risque.

Le cerveau déclenche l'alarme dans l'organisme et mobilise l'énergie dont vous avez besoin pour affronter le danger, vous protéger ou fuir.

Elle est aussi une réaction naturelle devant l'inconnu
Elle vous permet d'anticiper le futur et donc de vous préparer

Liste des peurs qui sont créées par notre histoire.

- La peur de déranger
- La peur de ne pas être compris
- La peur du rejet
- La peur de décevoir
- La peur de perdre l'autre
- La peur de l'engagement
- La peur de perdre sa liberté
- La peur de l'envahissement
- La peur du ridicule
- La peur de l'inconnu
- La peur de perdre le contrôle
- La peur de l'erreur
- La peur de l'échec

- La peur de souffrir
- La peur de l'autorité
- La peur des conséquences
- La peur des responsabilités
- La peur de qui je suis
- La peur de la maladie
- La peur du jugement
- La peur de déplaire
- La peur de blesser
- La peur du changement
- La peur de la solitude
- La peur de dire non
- La peur d'être déçu

ÉMOTION-RÉFLEXION

Prenez un moment pour vous introspecter sur votre histoire en lien avec la peur, le stress et l'anxiété.

Comment vos parents réagissaient lorsque vous aviez peur?
Comment se faisait la gestion de la peur? Est-ce que l'anxiété était présente?
Qui de ma famille était plus anxieux? Est-ce qu'on me surprotégeait?

Qu'elle place prend la peur dans ma vie? Comment je la gère?
Comment je l'exprime

ÉMOTIONS DE BASE

L'émotion est un signal de l'organisme pour indiquer qu'il se passe quelques choses en moi.
L'émergence d'un besoin. Le corps sait ce dont on a besoin, mais également ce dont on a LE PLUS BESOIN à un moment donné précis.

LA COLÈRE

Elle est l'émotion ressentie toutes les fois que l'organisme identifie

- Un obstacle réel ou anticipé à la satisfaction de ses besoins, et que l'organisme estime que cet obstacle peut être combattu, éliminé;

Elle est aussi une réaction :

- à une injustice,
- à une frustration (besoin non comblé).
- Une protestation contre ce que vous ne voulez pas tolérer.
- Elle sert à défendre votre espace, vos valeurs, votre intégrité.
- Elle précise les limites que vous ne voulez pas dépasser

Crier, être violent et injurieux,
rabaisser l'autre.
Affirmer qu'on a raison.

S'affirmer de façon digne mais ferme.
Ne pas devenir injurieux ni violent.
Être disposé à considérer le point de vue de l'autre.

Colère, agressivité, frustration

Elle est aussi une réaction naturelle
devant L'inconnu
Elle vous permet d'anticiper le futur et
donc de vous préparer

La colère peut donc être une bonne conseillère lorsqu'elle permet une affirmation positive de la personne et une action efficace sur son environnement plutôt que de subir les contraintes.

ÉMOTION-RÉFLEXION

Prenez un moment pour vous introspecter sur votre histoire en lien avec la colère, l'agressivité et la violence.

Comment vos parents réagissaient lorsque tu étais en colère ou avait des gestes agressif?

Comment se faisait la gestion de la colère dans ta famille?

Est-ce qu'il y avait de l'agressivité ou et de la violence?

Qui de ma famille était plus colérique, frustrer ou impatient?

Qu'elle place prend la colère dans ma vie? Comment je la gère?

Comment je l'exprime?

ÉMOTIONS DE BASE

L'émotion est un signal de l'organisme pour indiquer qu'il se passe quelques choses en moi.
L'émergence d'un besoin. Le corps sait ce dont on a besoin, mais également ce dont on a LE PLUS BESOIN à un moment donné précis.

LA PEINE

Elle est l'émotion ressentie toutes les fois que l'organisme identifie

- Qu'on ne peut rien changer,
- Qu'on est impuissant face à une situation
- Il y a des choses contre lesquels on ne peut rien :
- La mort, les pertes, la liberté des autres, le vieillissement, etc.
-

- Elle permet la compassion
- elle nous aides à accueillir notre vulnérabilité
- Elle nous indique une impuissance

Elle est aussi une réaction :

- On peut toujours se mettre en colère contre ces fatalités, résister, refuser ces évènements mais tôt ou tard, il nous faudra bien accepter que nous n'y pouvons rien.
- On ne peut pas forcer quelqu'un à nous aimer, à nous accepter, a nous donnée de l'attention, on ne peut pas conjurer le sort de la vieillesse et de la mort.

C'est alors que la peine surgit et vient faire son travail d'équilibre interne.

La peine est l'émotion de l'impuissance.
C'est un lâcher prise

Nous pleurons pour nous changer intérieurement

ÉMOTION-RÉFLEXION

Prenez un moment pour vous introspecter sur votre histoire en lien avec la peine, la tristesse, la déprime.

Comment vos parents réagissaient lorsque tu avais de la peine, quand tu pleurais?

Comment se faisait la gestion de la tristesse dans ta famille?

Est-ce qu'il y avait des membres de ma famille qui ont eue des dépression?

Qui de ma famille était triste, déprimé?

Qu'elle place prend la peine dans ma vie? Comment je la gère?

Comment je l'exprime?

ÉMOTIONS DE BASE

L'émotion est un signal de l'organisme pour indiquer qu'il se passe quelques choses en moi.
L'émergence d'un besoin. Le corps sait ce dont on a besoin, mais également ce dont on a LE PLUS BESOIN à un moment donné précis.

LA JOIE

La joie ou l'excitation est l'émotion qui entrevoit la possibilité dans notre environnement à satisfaire notre besoin.

Vient ensuite le plaisir.
C'est l'émotion ressentie lorsque l'organisme est en train de satisfaire un besoin.

Le plaisir est donc une émotion importante puisqu'il constitue un des seuls indices pouvant nous permettre de savoir si ce que nous faisons est bon ou non pour nous.

Elle est aussi une réaction :

Lorsqu'un besoin vient et prend forme en nous,
Le corps mobilise une énergie d'action pour chercher l'objet susceptible de le satisfaire.

Cette énergie d'action, c'est justement ce qui est ressenti comme une excitation.
Cette excitation se maintient pendant toute la recherche de satisfaction.
Lorsqu'elle est satisfaite elle se transforme en joie.

Mais il faut faire une différence entre un
Désir et besoin.

Le désir n'est pas toujours ce qui est le meilleur pour nous.

Ex : notre consommation de substance ou la consommation de chocolat. Notre corps peut réagir avec plaisir à l'idée dans consommer, mais les conséquences reliés à notre consommation sont néfaste et nous apporte plusieurs conséquence.

ÉMOTION-RÉFLEXION

Prenez un moment pour vous introspecter sur votre histoire en lien avec la peine, la tristesse, la déprime.

Comment vos parents réagissaient lorsque tu avais de la peine, quand tu pleurais?

Comment se faisait la gestion de la tristesse dans ta famille?

Est-ce qu'il y avait des membres de ma famille qui ont eue des dépression?

Qui de ma famille était triste, déprimé?

Qu'elle place prend la peine dans ma vie? Comment je la gère?

Comment je l'exprime?