



SCAN

SE CHOISIR À NOUVEAU



IMMERSION

INTUITION ET AMOUR DE SOI

DIMANCHE 26 NOVEMBRE 2023

INTUITION ET AMOUR DE SOI

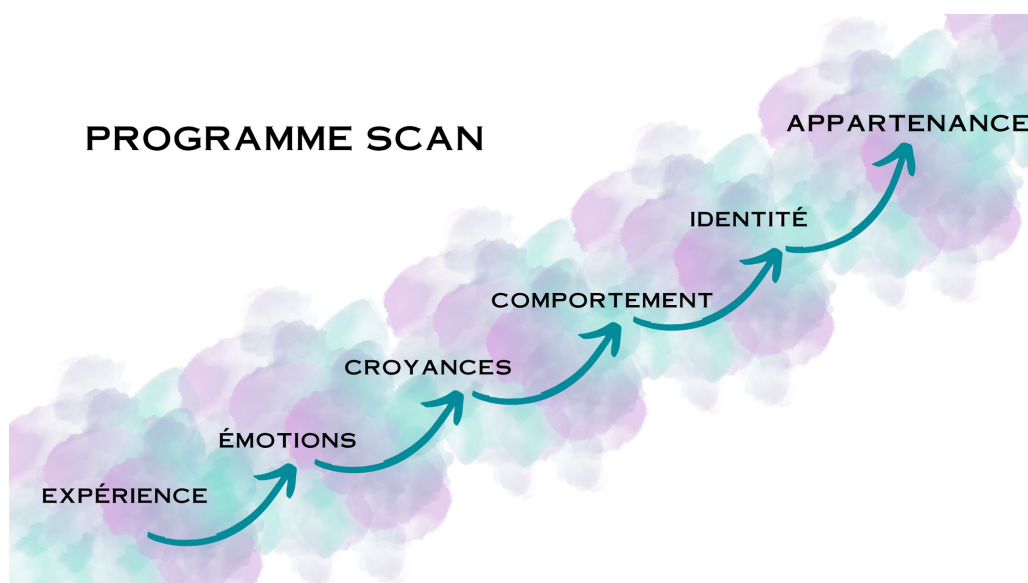
Les notions

- Lorsque nous arrivons au monde, nous naissons PURS, tout beaux, tout neufs (ou presque, car nous savons maintenant que nos ancêtres nous transmettent des expériences par l'ADN...!).
- Chacune des expériences que nous allons vivre va créer une série de mécanismes qui vont s'enchaîner de la manière suivante :

-> tout d'abord vous vivez une expérience
-> lors de cette expérience ou après celle-ci émerge une émotion (ou plusieurs)
-> ces émotions créent en soi une croyance
-> qui va elle-même générer un comportement
-> qui va définir qui nous sommes, notre identité
-> et enfin cette dernière définira à quel groupe quel type de personne nous appartenons

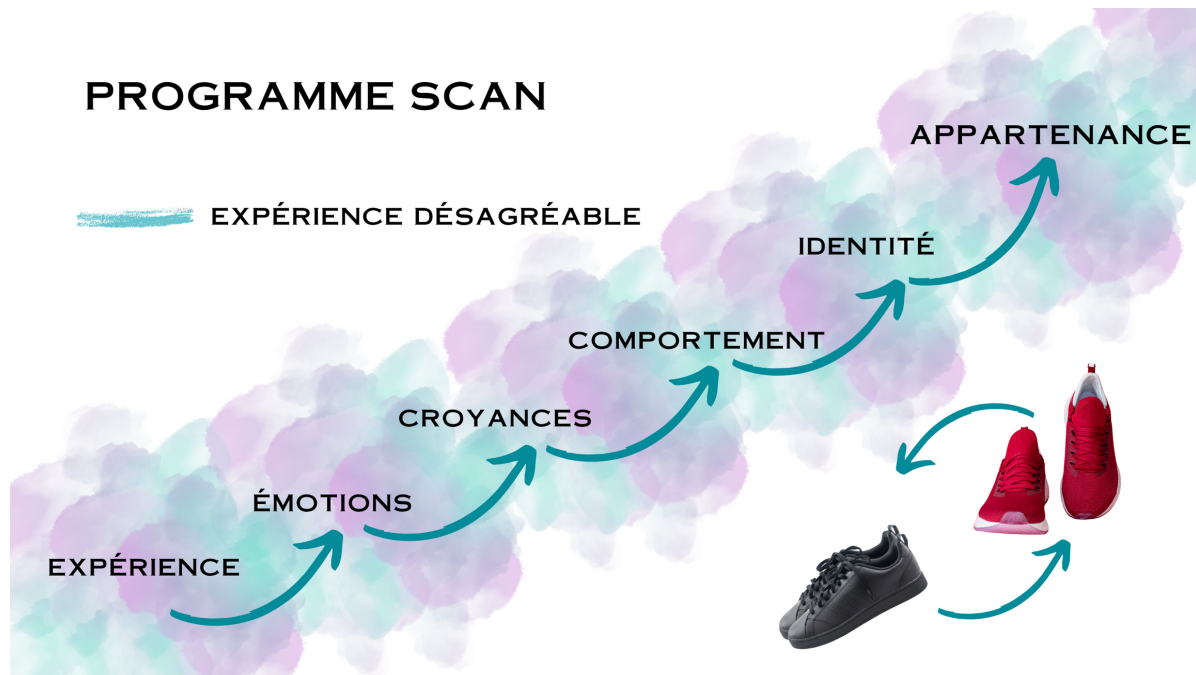
Cette immersion se déroulera en 3 parties :

- Partie 1 : comprendre les mécanismes qui se jouent lorsque nous traversons des expériences désagréables
- Partie 2 : analyser et transmuter une expérience désagréable en explorant nos besoins
- Partie 3 : ancrer une ressource émotionnelle au plus profond de notre être



PARTIE 1

Que se passe-t-il lorsque nous vivons une expérience désagréable ?



Décris ici une expérience désagréable et observe le plus objectivement possible ce qui s'est passé à l'intérieur de toi, en reprenant chacune des étapes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PARTIE 2

Explorer le CORE ...

C : Qu'est ce qui te donne du fil à retordre en ce moment ?

.....

.....

.....

.....

.....

O : quel serait ton objectif par rapport à cette situation ?

.....

.....

.....

.....

.....

R : De quelles ressources émotionnelles tu aurais besoin pour y parvenir ?

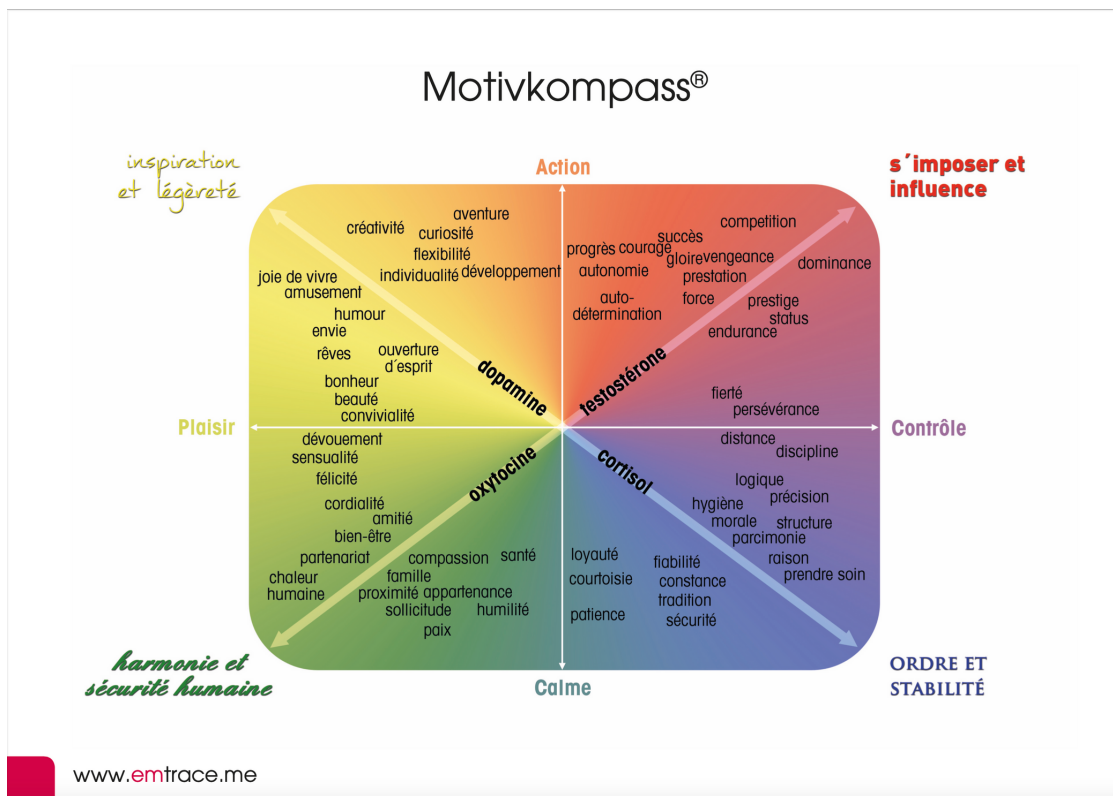
.....

.....

.....

.....

.....



QUESTION BONUS

Observe le nombre de mots que tu as relevés dans chaque système émotionnel

Système Bleu :

Système Rouge :

Système Jaune :

Système Vert :



E : Imagine qu'une fée passe pendant la nuit, et que ce qui te challenge n'existe plus. Tout est résolu, tu ne vis plus cette situation ou ces sensations désagréables. QU'est ce qui devient alors possible pour toi ?

.....

.....

.....

.....

.....

Creuse encore : qu'est ce que tu peux faire maintenant ? Comment est ton comportement ? Avec toi-même, avec les autres ? Quelle est ta posture? Comment tu marches, comment tu parles ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

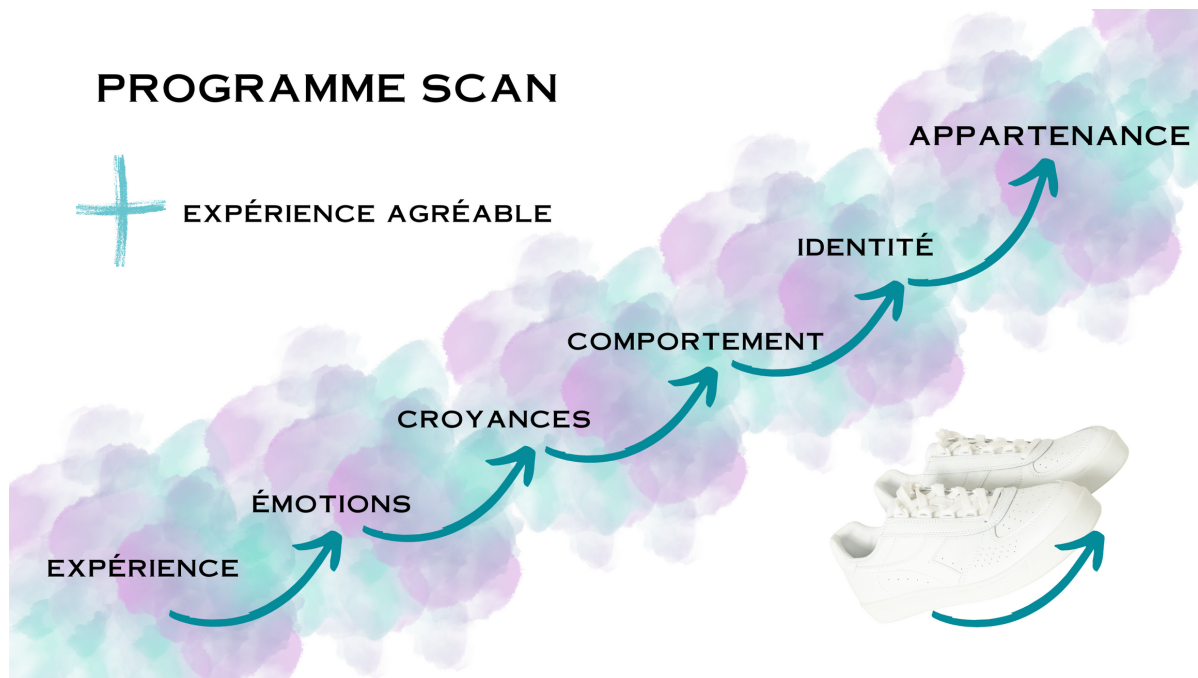
.....

.....

.....

PARTIE 3

Ancrer une émotion ressource au plus profond de notre être



Décris ici une expérience agréable où tu as pu ressentir très fort de la fierté pour ce que tu avais réalisé et observe le plus objectivement possible ce qui s'est passé à l'intérieur de toi, en reprenant chacune des étapes.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Merci !

Un immense merci pour votre présence et votre attention !
Prenez bien soin de vous et rappelez-vous la phrase magique :
“De quoi j’ai besoin ?”

Vous pouvez me retrouver :
Sur Facebook

Sur mon site web : www.happybrainshow.com
ou encore sur mon podcast : Happy Brain Show

Prochain événement dédié aux thérapeutes
qui souhaitent aller plus loin dans leurs accompagnements :

Masterclass du 7 décembre 2023 à 12h (QC) / 18h (FR)

