



Evacuer une Emotion Désagréable

Pour:

- > Evacuer une émotion désagréable qui se matérialise physiquement

Dans quelles circonstances l'utiliser:

- Lorsque vous avez une sensation du type : « nœud à l'estomac », « boule dans la gorge », etc.

Temps nécessaire:

- 5 mn

Présentation de l'Outil

Cet outil s'appuie sur l'hypothèse que l'esprit et le corps ne sont qu'un.

En changeant la représentation de l'esprit que vous avez de sensation (ici la couleur, la forme et/ou la texture), vous allez changer la sensation corporelle.

1. Prenez conscience de la sensation physique

- Si vous le pouvez, faites un peu de relaxation.
- Prenez pleinement conscience de la sensation qui vous habite
- Localisez la dans votre corps

2. modifiez cette sensation

- Imaginez que vous la regardez sortir de votre corps et notez sa couleur
- Changez la couleur pour une qui vous semble plus agréable et apaisante
- Vous pouvez si vous le désirez en changer la forme, la texture, etc...

3. Réintégrez la sensation modifiée

- Ramenez là dans votre corps et sentez la différence.

VOTRE FEEDBACK

Ce Feedback concerne la fiche et l'outil associé. Si vous le souhaitez, vous pouvez le compléter puis le retourner à :

coach@emploibooster.com

Merci !

1. Comment vous sentez-vous après la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil associé ?¹
2. En quoi vous sentez-vous mieux/moins bien/ pareil ?²
3. Qu'est ce que la lecture de la fiche et l'utilisation de l'outil ont « mis en route » pour vous ?
 - a. Vous ont ils appris quelque chose ?
 - b. Vous ont ils fait découvrir quelque chose ?
4. Que garderiez-vous de cette fiche et de ce que vous obtenez grâce à l'outil ?
5. quel aspect est le plus important pour vous dans tout cela?
6. Qu'allez-vous entreprendre maintenant ?
 - a. Quand ?
 - b. Comment ?
 - c. De quelles ressources pouvez-vous disposer pour surmonter d'éventuels obstacles ?
7. Avez-vous des remarques, sur le fond comme sur la forme, à formuler concernant cette fiche et l'outil associé ? Si oui, quels sont t-ils ?

¹ Vous pouvez vous aider de l'outil suivant pour évaluer votre bien être :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Evaluer son Bien Etre

Si vous avez besoin d'évacuer une émotion forte, vous pouvez suivant vos besoin utiliser l'un des outils suivant :
<http://emploibooster.com/programme/la-boite-a-outils> Transformer ses émotions / Les 3 lettres