

L'escalier pour accueillir mes émotions



1. Où sens-tu l'émotion dans ton corps ?



2. Concentre toi sur la perception dans ton corps sans chercher à la modifier.



3. Respire en mettant ta respiration à l'endroit de ton corps où se trouve ton émotion.



4. Observe tes pensées.

Dès que tu vois des pensées comme "J'en ai marre, tout m'énerve, je vais le taper", tu les laisses passer.



5. Tu retournes à l'endroit du corps où se trouve l'émotion, autant de fois que tes pensées se dispersent.

6. Tu te demandes :

- est-ce que mon émotion s'est transformée ?
- qu'est-ce que j'ai envie de faire maintenant ?