

BIENVEILLANCE ENVERS SOI

S'ANCRER

S'asseoir confortablement.

Rassembler de la chaleur et de la lumière dans votre ventre.

Quand vous respirez, imaginez que votre respiration, la lumière ou la chaleur descendent dans votre corps, passent à travers la chaise.

Respirez encore et imaginez cette lumière comme une corde qui descend jusqu'en dessous des fondations jusqu'à la terre, comme des racines et qui drainent ce dont vous n'avez plus besoin, le trop plein de tension ou d'énergie.



BIENVEILLANCE ENVERS SOI

HONORER LA TRISTESSE

- Prendre une grande respiration, remplissez votre poitrine et votre ventre jusqu'à sentir une petite tension, pas trop, juste un peu
- Retenez votre respiration pendant quelques secondes (comptez jusqu'à 3)
- Quand vous expirez, faites des petits mouvements doux de spirales avec vos mains, bras, pieds, jambes, cou et torse. Bougez votre corps de façon relaxe et facile
- Respirez de nouveau et agrandissez votre poitrine et ventre jusqu'à ressentir une petite tension ; tenir 3 secondes
- Expirez avec un soupir pendant que vous faites des spirales avec vos bras, jambes et cou, vous pouvez même sortir la langue
- Laissez vous aller comme une poupée de chiffon
- Maintenant respirez normalement et écoutez comme ça se passe à l'intérieur si vous vous sentez plus paisible et calme ou même fatiguée,
- Remerciez l'émotion qui aide à relâcher les tensions et restaurer votre énergie, remerciez votre **tristesse**.

tiré du livre "The Language of emotions" de Karla Mc Laren



BIENVEILLANCE ENVERS SOI

HONORER LA JOIE

- S'asseoir droit
- Ouvrez les yeux et souriez comme si vous rencontriez un.e très bon ami.e, vous pouvez intérieurement lui dire « salut ! bonjour! »
- Étirez vos bras et votre torse, gardez le sourire et les yeux ouverts et respirez confortablement et remerciez votre joie.

La joie nous aide à identifier ce qui est amusant et gratifiant

tiré du livre "The Language of emotions" de Karla Mc Laren





BIENVEILLANCE ENVERS SOI

HONORER LA PEUR

- Trouvez un endroit confortable où vous pouvez vous asseoir et rester confortable
- Penchez votre corps un peu vers l'avant et essayer d'écouter le son le plus discret dans cette pièce
- Gardez les épaules penchées et éloignées de vos oreilles de façon à mieux entendre
- Vous pouvez ouvrir un peu la bouche car relâcher les mâchoires crée plus d'espace dans les oreilles
- Bougez votre tête un peu comme un radar qui essaie de localiser le son le plus faible et éliminer par filtration les sons les plus sonores
- Gardez les yeux ouverts mais ce sont surtout les oreilles qui travaillent pour l'instant
- Quand vous avez localisez le son, restez avec pendant un instant.
- Mettez vous debout et essayez de localiser le son avec vos yeux et allez vers lui, réajustez votre écoute quand vous arrivez près du son.
- Le temps peu paraître ralentir, la peau paraître plus sensible et votre esprit a peut être fait abstraction de tout ce qui n'est pas en lien avec ce son. Quand vous avez localisé le son, remerciez l'émotion qui vous a permis de le trouver, remerciez votre peur.

Étonnant non ? La peur saine et libre n'est rien de plus que nos instincts et nos intuitions. Quand vous en avez besoin, votre peur vous aide à vous concentrer et vos sens sont en éveil pour scanner votre environnement et votre mémoire et augmenter votre capacité à répondre de façon efficace à une nouvelle situation ou à un changement. Quand votre peur est libre et fluide, vous vous sentez centrée, concentrée, capable et agile. Remerciez votre peur.

tiré du livre "The Language of emotions" de Karla Mc Laren

www.ressource-empathie.fr

Marie-Dominique Texier septembre 2019