

## La pleine conscience de nos émotions

Cet outil est fort simple et je l'ai conçu pour vous permettre de prendre pleinement conscience des émotions qui vous habitent. Parfois, certaines sensations sont présentes et nous les ignorons ou nions leur existence.

Pour ce faire, pendant minimalement toute une journée de votre choix, portez une grande attention à ce que vous vivez, que ce soit positif ou non, et notez l'émotion ainsi que la situation s'y rattachant. Même si la même émotion revient à plusieurs reprises dans la journée, notez-le à chaque fois. J'ai annoté quelques exemples, mais n'hésitez pas à en ajouter et ignorez ceux mentionnés s'ils ne correspondent pas à votre vécu.

À la fin de la journée, comptabilisez le nombre d'émotions pour chacune des 2 colonnes. Posez-vous également les questions mentionnées ci-dessous, afin de faire des constatations et appliquez des ajustements si nécessaire. Vous pouvez aussi ajouter d'autres questions qui vous semblent pertinentes ou qui vous viennent en tête lorsque vous faites l'exercice. Je vous conseille de le faire plusieurs jours pour vous exercer davantage à développer cette attention automatique sur ce que vous ressentez.

À force de le faire, vous serez en mesure de vous comprendre davantage et d'avancer avec cette nouvelle union! Bon travail vers un mieux!

Posez-vous ces questions à la fin de la journée :

- Quelle émotion positive revient le plus souvent? Et négative?
- Pourquoi je ressens souvent telle émotion?
- Est-ce en accord avec ce que je vis présentement?
- Qu'est-ce que j'en retiens?
- Que puis-je faire pour améliorer la situation (si nécessaire)?

Autres questions :

---

---

---

---



## La pleine conscience de nos émotions

<b>Date :</b>			
<b>Émotions agréables ☺</b>		<b>Émotions désagréables ☹</b>	
Sensations	Situations	Sensations	Situations
<b>Total :</b>		<b>Total :</b>	

Ex. émotions agréables :

Fierté, joie, amour, détente, énergie

Ex. émotions désagréables :

Colère, impuissance, tristesse, honte, culpabilité

