

Piste pour recycler l'énergie de la colère

Il est possible de faire des allers et retours autant que nécessaire.

Contactez et observez la Situation stimulus



1 Se relier à sa colère



Retourner dans sa colère la ressentir pleinement



Décrire ses indicateurs internes

Sensations physiques
Indicateurs internes

« Il doit... »
« Il faudrait ... »
« Ça aurait dû ... »

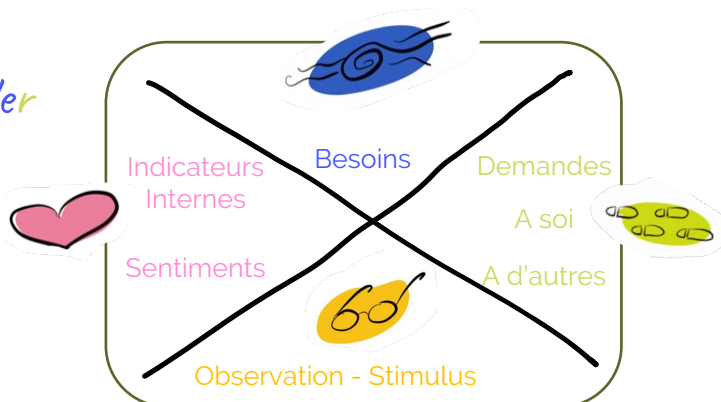
Pensées
Croyances
Exigences ...

Sentiments
Émotions



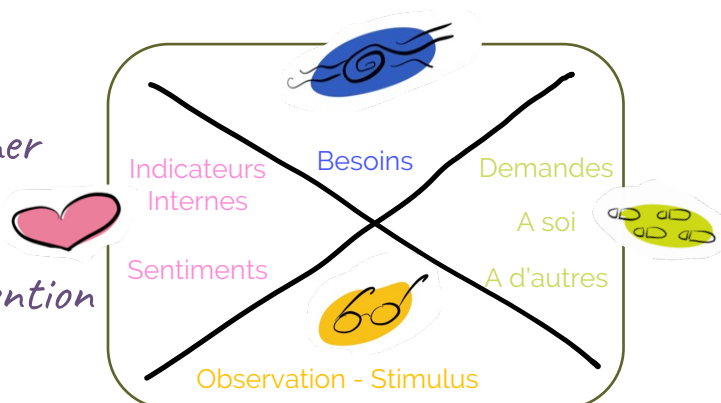
Poser toutes les pensées

2 Démêler



3 S'exprimer

en lien avec son intention



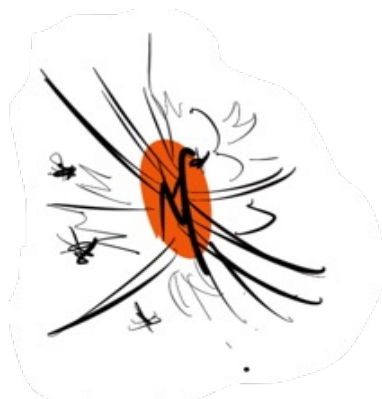
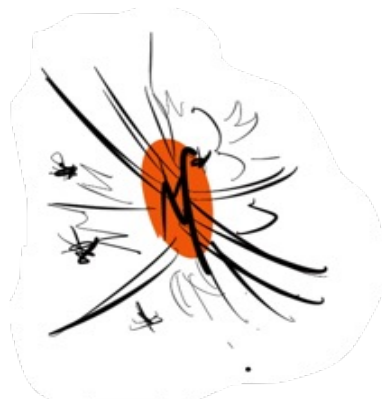
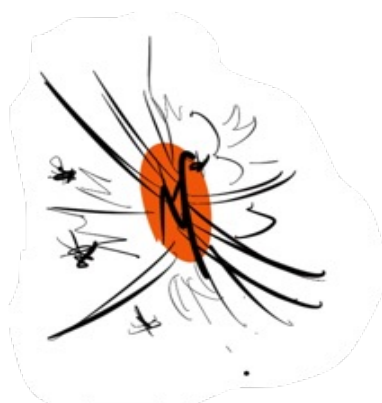
Renouer avec ce qui met hors de soi

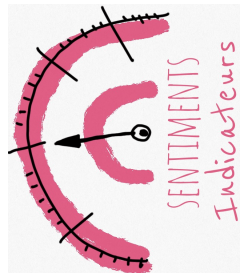


Contacter et observer la situation stimulus

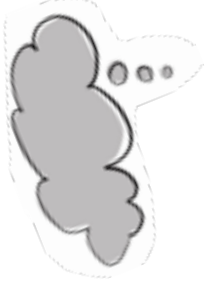


Se relier à sa colère
la ressentir
pleinement





Indicateurs internes Sensations physiques



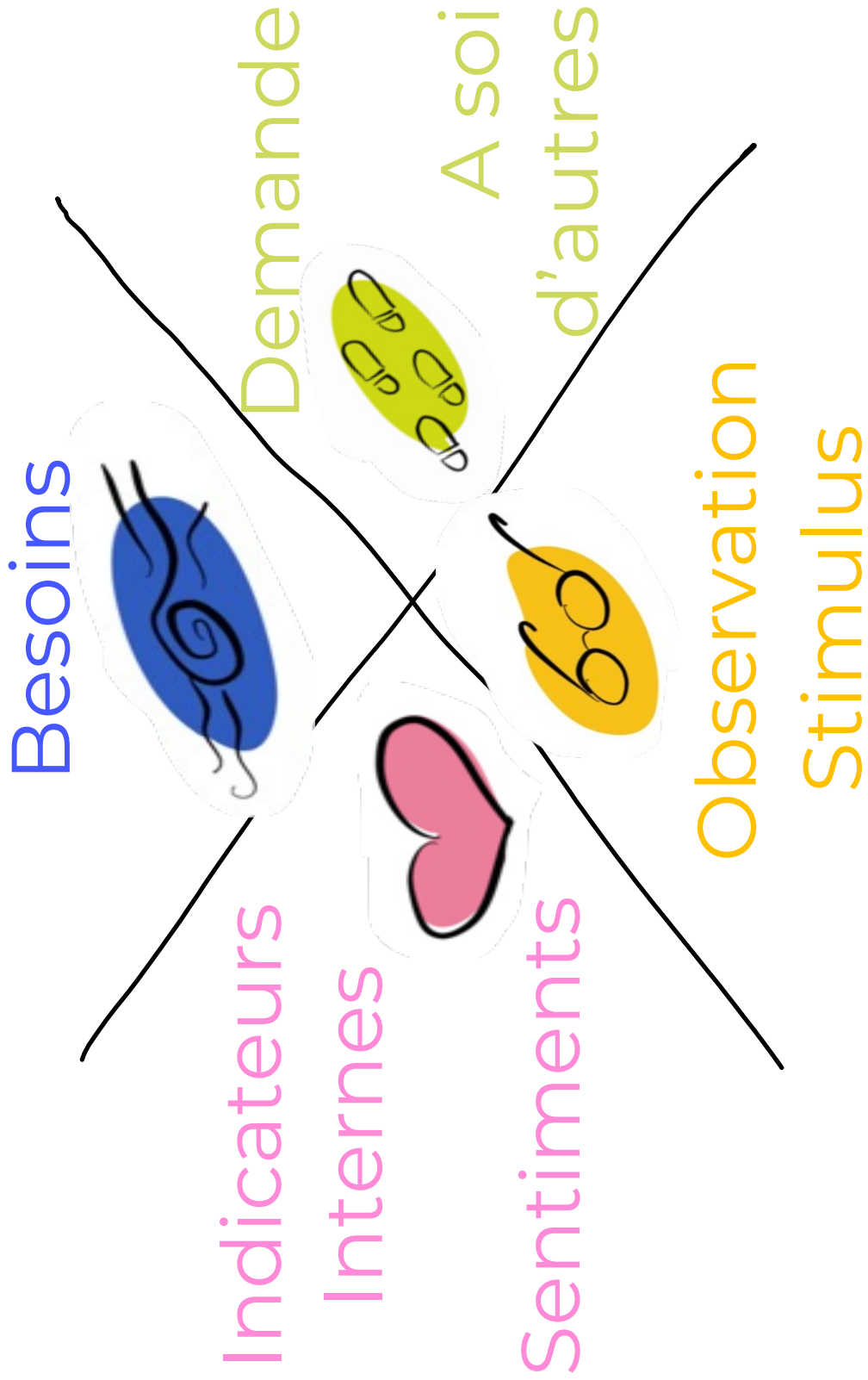
« Il doit... »
« Il faudrait ... »
« Ça aurait
dû ... »

Pensées
Croyances
Exigences ...

Sentiments
Émotions



Démêler sur la base des faits



S'exprimer en lien avec son intention

