



# Le p'tit post du mercredi

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

# Conscientiser

ses

# éMAUtions

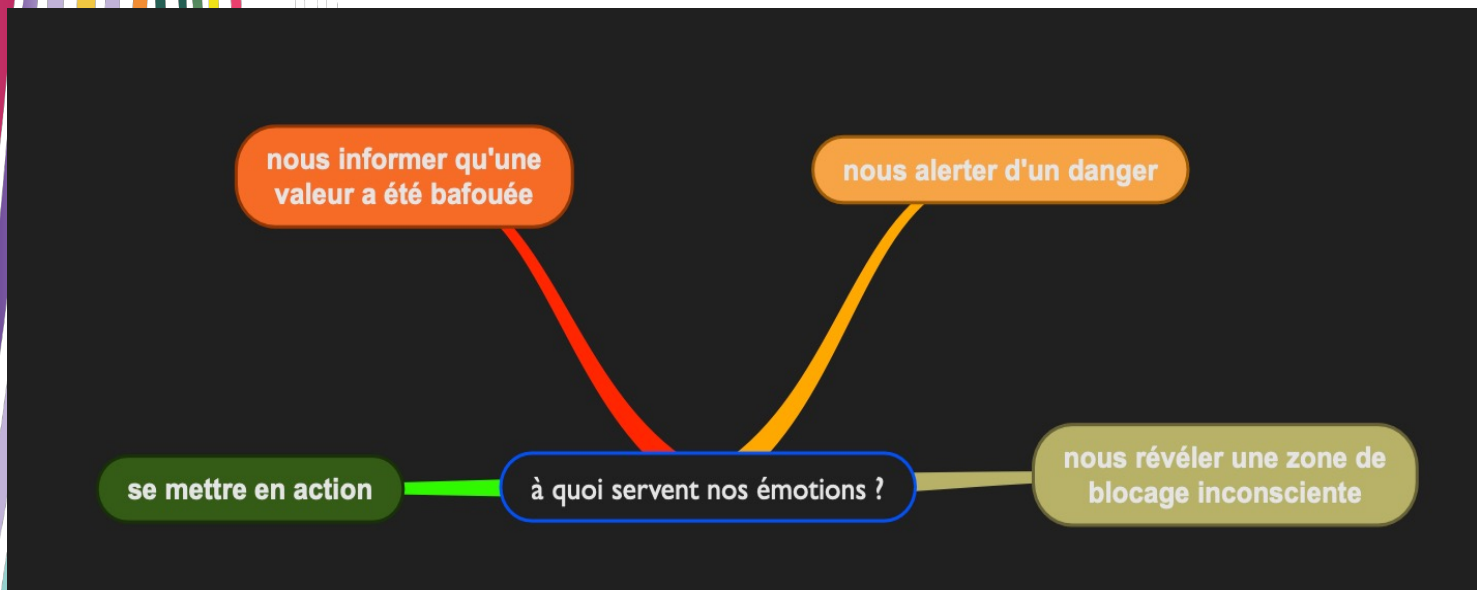
éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

# Rappel : à quoi servent nos émotions ?

....



Notre corps et notre cerveau  
via nos émotions  
nous envoient  
un message dans un but utile.

**1 émotion = 1 besoin associé**

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



# **Les émotions négatives et positives existent-elles vraiment ?**

Une émotion n'est jamais  
« négative » ou « positive »

puisqu'elle existe uniquement pour nous  
donner une information.

Ce qui est négatif ou positif,  
c'est le filtre avec lequel on la perçoit  
et  
la manière dont elle nous impacte, ce  
qu'elle imprime en nous.

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



# **Pourquoi mes émotions me submergent ?**

Le poids de  
nos croyances limitantes,  
de notre éducation,  
du « bien » et du « mal » sociétal,

sont autant de filtres  
avec lesquels nous percevons  
les évènements de la vie.

**Il est important**  
pour ne pas être submergé par ses émotions  
**de distinguer :**

***un événement  
et  
comment nous le percevons.***

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



# Le choc de nos émotions

## Les ressentis dans le corps physique

- ✓ Accélération des battements du cœur
- ✓ Rythmes des inspirations & des expirations perturbés
- ✓ Bourdonnements d'oreilles
- ✓ Ton de la voix plus grave ou plus aigue
- ✓ Micro-expression du visage
- ✓ Tics nerveux
- ✓ ...etc

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024



# **Mon émotion devient une éMAUtion, quand ...**

## **Une émotion est intériorisée ou pas exprimée**

Tout ce qui est refoulé, réprimé, enfermé ou supprimé sur le plan émotionnel reste présent dans le monde inconscient du corps et s'imprime sur nos organes, nos attitudes et nos comportements sans que l'on s'en rende compte.

L'organisme en sera affecté et la circulation des énergies chamboulée.

Certaines inflammations non expliquées peuvent avoir une origine de la sphère psycho-émotionnelle.

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Le premier pas  
vers  
la  
conscientisation  
est  
la libération  
du poids de  
nos éMAUtions



éMAUtions

réponses sont sur le chemin





# Conscientiser ses éMAUtions, c'est ...

- ✓ Prendre le temps d'écouter les messages de ses 4 corps :  
*physique, psychique, mental et spirituel,*
- ✓ Être capable d'accueillir ses émotions sans jugement,
- ✓ Reconnaître ses émotions,
- ✓ Nommer et comprendre ses émotions,
- ✓ Vivre chaque émotion pleinement et avec tolérance,
- ✓ Laisser ses émotions s'épuiser naturellement sans altérer son esprit, ses pensées, ses sentiments,
- ✓ Remettre chaque émotion dans son temps : passé, présent ou futur,
- ✓ Pardonner et se pardonner mais aussi pratiquer la compassion envers soi-même,
- ✓ Exprimer ses émotions (à l'oral ou à l'écrit) et partager ses émotions pour s'en libérer,
- ✓ Identifier ses besoins sous-jacents et s'ancrer dans l'instant présent
- ✓ Installer un sanctuaire de calme et de sérénité dans son esprit.

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin.*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024

Pour plus de réponses à vos questions,  
venez me rencontrer  
lors d'une séance découverte  
ou d'un forfait éMAUtions



**VOUS AVEZ  
AIMÉ ?**



**LIKEZ**



**PARTAGEZ**



**ABONNEZ-  
VOUS**

éMAUtions

*Les réponses sont sur le chemin*

Copyright Caroline MIGUEL – éMAUtions - 2024