

# Valoriser ses émotions négatives *en 3 étapes !*



**by** DL Impact

# ***Etape 1 : Accueillir celle qui s'invite***

Impossible d'empêcher une émotion négative de venir à toi, elle s'impose d'elle-même dans ta tête sans y avoir été invitée

Au lieu de la refouler, décide de l'accueillir quelques minutes pour voir si elle a quelque chose d'important à te dire

Si tu trouves qu'elle n'a rien d'intéressant à dire, chasse-la. Si tu trouves qu'elle a un truc à te dire, passe à l'étape 2

## ***Etape 2 : Ecouter ton invitée***

Prend quelques minutes pour souffler et laisser l'émotion redescendre un peu en intensité, tu y verras plus clair

Interroge la sur les faits concrets: quelle situation en est l'origine, qu'est ce que tu penses de cette situation, est ce que tout le monde pense comme toi de cette situation ?

Interroge la sur tes ressentis: tes valeurs ou tes limites ont elles été remises en cause, qu'est ce que cela génère en toi, qu'est ce que cela dit de toi ?

## ***Etape 3 : Mettre en valeur ton invitée***

Demande toi ce que ton invitée t'apporte comme information positive et constructive pour toi, sur quoi t'a t'elle mis en alerte ou recentré?

Demande toi ce qui dans cette situation ne dépend que de toi et relève de ta responsabilité

Mets en place deux ou trois actions rapides pour améliorer ta situation et remercie ton invitée de sa présence et de son aide



## Comment être épanoui(e) dans sa vie ?

La vie est en perpétuel mouvement  
et nous met face à de nombreux  
défis.

Je t'accompagne dans ton évolution  
pour t'adapter aux changements et  
prendre les meilleurs chemins pour  
t'épanouir

*Doris*

