Coaching - Healing - Academy

Les 7 outils à mettre en pratique pour gérer ses émotions

Introduction

Aimeriez-vous sortir des montagnes russes émotionnelles ? Et faire connaissance de 7 clés qui peuvent vous aider ?

Je voulais d'abord vous expliquer pourquoi c'est tellement difficile à gérer nos émotions. La plupart des gens n'arrivent pas à gérer leurs émotions!

Et pourquoi ?

Parce qu'ils ne savent pas d'où viennent les émotions et comprenez que ce sont nos émotions qui colorent notre réalité.

Avec l'apparition des systèmes de navigation, trouver son chemin est devenu beaucoup plus facile.
Les gentilles dames vous racontent quelle route prendre, et quand on se trompe, elles vous disent gentiment : "faites demi tour".

Pourquoi je vous partage cette exemple de GPS : tout simplement parce que nous aussi nous avons un système de navigation dans notre subconscient qui nous indique le chemin.
C'est le large spectre de nos émotions.
Les émotions nous font sentir si quelque chose nous est connu ou nous est étranger.

"Comprenez que ce sont nos émotions qui colorent notre réalité."

Il y a bien 12 ans on m'a expliqué que je pouvais acquérir la compréhension de gérer mes émotions. Et on l'a fait avec la réflexion suivante, suivez-moi :

Vous êtes sur la scène d'un magnifique théâtre. La lumière s'allume et cette lumière est rouge, une couleur chaude, qui vous fait sentir bien et qui rayonne. Vous êtes heureuse, vous dansez avec élégance dans la lumière du projecteur rouge.
La vie est belle et tout vous réussi.

Tout à coup, la lumière vire au rose intense , ensuite devient mauve et puis elle devient bleue. Bleu, couleur froide, frissonnante et distante. Vous vous recroquevillez parce que vous vous sentez de plus en plus mal. Des larmes de tristesse commencent à couler sur vos joues… et vous vous dites: "Quelle vie pourrie" !

Votre conscience grandit et apparait la lumière blanche. Vous regardez vers le haut et autour de vous et vous comprenez que la lumière ne fait que colorer la réalité.

Et que vous pouvez également apprendre quelque chose de cette lumière… la couleur de la lumière n'est que la couleur.
Dans le monde et également sur cette scène, rien n'a changé. Vous ne l'avez ressenti comme cela que parce qu'on vous a entraîné à entretenir ce sentiment.

La lumière nous apprend une belle leçon. Aussi longtemps que vous êtes sur la scène, et que vous jouez votre pièce, vous ne pouvez pas sortir de la lumière. Vous devrez attendre que la lumière s'éteigne avant de pouvoir évoluer.

Tout le monde veut trouver l'équilibre émotionnel, et 95% de la population n'y réussit pas. Maitriser ses émotions est pourtant primordial. Parce que vos émotions vous indiquent le chemin.
Vous vous sentez bien? Alors vous continuez tranquillement sur votre chemin. Vous vous sentez mal ? Il est alors urgent de prendre un autre cap.

La grande leçon à retenir est la suivante : quand tout va bien, ne changez rien. Vos émotions vous font sentir que c'est bien. Vous êtes dans la lumière rouge, la chaleur.

Par contre, lorsque vous ne vous sentez pas bien, il est temps de prendre du temps d'examiner de plus près cette lumière bleue où vous vous trouvez…

Prenez conscience que vous sentez cette émotion et que vous n'êtes pas cette émotion.

Je vous entends dire: "je suis fâché, je suis triste, je suis déçu." Ce n'est pas du tout le cas.

Vous n'êtes pas fâché mais vous vous sentez fâché. Vous n'êtes pas déçu mais vous vous sentez déçu. Vous n'êtes pas triste mais vous vous sentez triste.

Cela vous semble sûrement une petite différence, mais cela peut avoir de sérieuses conséquences.

Si vous êtes déçu, c'est quelque chose de définitif. Vous l'êtes, point à la ligne. Par contre quand on se sent déçu, vous laissez une porte ouverte…la possibilité de vous sentir autrement plus tard.

Comment vous vous sentez, est principalement défini par votre passé.
Tout ce que vous avez vécu dans le passé (même il y a une heure) et qui était accompagné de beaucoup d'émotions, a été directement stocké, enregistré dans nos archives à souvenirs, notre subconscient.

Voila pourquoi, pour vous aider , j'ai décidé de vous offrir mes "7 façons pour sortir des montagnes russes émotionnelles"

Gérer ses émotions n'est pas une question de chance.
Gérer ses émotions, vous pouvez l'apprendre.

7 façons pour sortir des montagnes russes émotionnelles

Chaque être humain a stocké des outils intérieurs utiles pour faire face aux défis de la vie.
Grâce à ces outils, vous pouvez faire face avec efficacité et compassion à ce qui c'est passé. Certains outils spécifiques, à la fois psychologiques et spirituels, peuvent vous aider lorsque vous êtes émotionnellement perturbé.

1. Nommer les déclencheurs

Faire la liste des déclencheurs connus, garantit que vous en êtes conscient lorsqu'ils se produisent.

De cette façon, vous pouvez immédiatement faire la distinction entre ce qui s'est réellement passé et ce qui vous touche si personnellement.

2. Notez les déclencheurs

Notez vos déclencheurs dans un journal, ainsi que votre réponse habituelle à chaque déclencheur.

De plus, chaque fois que vous remarquez cette réaction, notez qu'il existe de nombreuses façons de réagir au déclencheur. De cette façon, vous voyez que vous n'avez pas à tomber dans une réaction d'habitude.

3. Découvrez d'où viennent les déclencheurs

Trouver le déclencheur - tel qu'un événement ou un traumatisme spécifique - est important pour vous libérer de ces déclencheurs.

Travailler sur le déclencheur d'origine vous enlèvera le pouvoir qu'il a sur vous à long terme.

4. Soyez gentil avec vous-même

Lorsqu'il est déclenché, ne réagissez pas avec un point de vue opposé. Au lieu de cela, utilisez les commentaires de vos critiques intérieures pour vous rappeler d'être gentil avec vous-même.

Par exemple, si votre voix vous dit que vous allez échouer, ne discutez pas, mais parlez à vous-même en utilisant des affirmations positives.

Par exemple, dites: "j'ai confiance que je fais de mon mieux pour gérer la situation et je vais réussir." De cette façon, vous distinguez ce qui se passe de comment les choses se ressentent.

5. Prenez le temps de calmer votre réaction émotionnelle

Vos émotions sont comme des muscles : elles se développent de manière saine si vous les utilisez correctement. Par exemple, si vous avez réprimé votre colère pendant une grande partie de votre vie, cela devient une pierre d'achoppement.

C'est l'une des raisons pour lesquelles vous pouvez réagir de manière excessive ou inappropriée lorsqu'il est déclenché. Lorsque vous vous entraînez à connaitre et à afficher vos émotions, vous êtes plus à même de réagir de manière appropriée.

Vous pouvez réduire vos réactions à un déclencheur en prenant simplement une pause et en laissant votre égo se calmer. Quelqu'un vous a-t-il insulté ou blessé ? Répétez très lentement les mots exacts qui vous ont fait du mal. Etablissez un contact visuel et continuez à regarder l'autre personne en silence.

De cette façon, vous confrontez doucement l'autre personne avec ses propres mots et vous vous assurez que vous ne vous sentez pas immédiatement comme une victime.
Bien sûr cela demande de l'entraînement. On peut se sentir mal à l'aise au début.

6 Partagez vos déclencheurs avec quelqu'un en qui vous avez confiance

Les déclencheurs prospèrent sur la croyance que vous seul avez. Ils perdent leur pouvoir lorsque vous vous rendez compte que les autres sont blessés de la même manière que vous. Même les personnes "spirituelles" peuvent être intriguées par le phénomène de renvoi du miroir.

Dès que vous partagez vos émotions avec une personne de confiance, elles peuvent être reproduites en déclencheurs pour eux aussi et vous allez apprendre ou réduire le coup de bambou.

7. N’oubliez pas que vous avez des outils

Il peut être difficile de se rappeler que vous avez des outils à votre disposition.

C’est parce que ces agents sont situés dans la partie du cerveau qui est “off-line” lorsque vous êtes en mode survie. Vous avez donc besoin d’un rappel visible tous les jours !

Une nouvelle habitude, programmer les émotions dans le subconscient. Mettez une note sur votre frigo ou miroir qui vous dit “vous avez des outils”.

En prendre conscience vous fera avancer déjà très bien.

Inge, guide vers votre mission de vie.
Vous trouverez le vrai bonheur en VOUS !
Libérez votre esprit et améliorez votre vie !

Comme tout le monde dans la vie, Inge a également reçu des coups durs. Aujourd'hui elle est convaincue que c'est grâce à ce qu'elle a vécu qu'elle a trouvé sa mission de vie.

Sa mission est de vous aider, grâce à un accompagnement avec une méthode holistique, à atteindre votre propre mission de vie, en reprogrammant le conscient et l'inconscient liés aux émotions du passé.

Pour aller plus loin

Mastermind
«Je suis ce que je pense »

Ce n'est que lorsque vos pensées et vos émotions sont synchronisées et envoient le même signal, que vos intentions affecteront le monde mais en premier lieu "vous".
Vos pensées ont besoin d'un vaisseau, c'est-à-dire de l'énergie, pour être efficaces. Cette énergie vient de vos émotions!
Si vous apprenez à choisir consciemment et à amplifier vos émotions, vous pourrez être le créateur!

Se poser, réfléchir, faire une introspection, gérer ses émotions et savoir les comprendre, travailler le conscient et le subconscient dans les 6 domaines de vie :

- Possibilités financières
- Pensées, émotions
- Physique, Santé
- Famille, relations
- Travail et carrière
- Spiritualité

↳ Dès votre inscription, recevez votre livret de travail appelé syllabus de 248 pages, envoyé par courrier.

↳ Vous rejoignez la communauté dans un groupe Facebook privé « Mastermind officiel ».

↳ Chaque semaine vous êtes en direct avec votre coach Inge pour une session de questions/réponses pour améliorer votre pratique et répondre à vos interrogations.

Mastermind
«Je suis ce que je pense »

Durée : 8 semaines consécutives de Mastermind « Je suis ce que je pense »
Jour de live avec votre coach Inge : le lundi soir ou le jeudi soir selon votre groupe.
(Vous ne pouvez pas changer de groupe en cours de formation)
Horaires du live : de 19h00 à 20h30 en visioconférence (heure de paris)

Votre coach Inge vous accompagne, explique le travail à effectuer sur le domaine de vie étudié. Vous échangez en direct sur les attentes de la semaine suivante.

Ce programme vous donne accès à :

- 1 livre de support pédagogique appelé « Syllabus » de 248 pages « Je suis ce que je pense »
- 8 directs avec votre coach Inge le lundi soir ou le jeudi soir
- L'accès exclusif à la communauté dans un groupe Facebook privé « Mastermind officiel »

DÉCOUVRIR LE PROGRAMME

Inge Vanden Berghe
Votre coach en développement personnel

www.coaching-healing-academy.com