

Module Origine : Vision & Émotions (2)

*“Parce que la conscience
émotionnelle fait la différence”*

Align & Transform

Bienvenue !



Développez votre bien-être émotionnel avec le Module Origine : "Intuition & Émotions".

POUR UNE NOUVELLE
DIMENSION ÉMOTIONNELLE

**DÉCOUVREZ, ÉVOLUEZ ET
TRANSFORMEZ-VOUS !**

Bienvenue dans cet espace de transformation, où je vous accompagne vers la découverte des bases de l'Alignement Émotionnel. Native des Pays-Bas et enrichie par mes expériences en France, je me suis engagée à accompagner et à former ceux qui souhaitent trouver leur voie.

En fondant le réseau en Alignement Émotionnel, j'ai créé un environnement propice à l'épanouissement, guidé par mon concept de "l'Art de l'Alignement Émotionnel". Passionnée par l'unicité de chaque être, je suis là pour vous soutenir dans votre cheminement personnel et professionnel. Embarquez dans cette aventure vers votre authenticité !

Stephanie Strijbosch



INTRODUCTION - PARTIE 2

Bienvenue dans ce module de découverte intitulé "Origine". Les émotions, qu'elles soient positives ou négatives, jouent un rôle essentiel dans notre expérience humaine, influençant notre perception, nos décisions et nos relations.

Ce module est structuré en trois parties enrichissantes :

La deuxième partie de notre module est consacrée à la relation entre la Vision et les Émotions. Dans cette section, nous allons examiner comment nos visions personnelles peuvent être nourries et éclairées par nos émotions. En développant une compréhension approfondie de vos émotions, vous apprendrez à les utiliser comme une boussole pour orienter vos objectifs et aspirations. Cela vous permettra de clarifier votre vision et de créer un alignement puissant entre ce que vous désirez et ce que vous ressentez. Préparez-vous à transformer votre perspective, à libérer votre créativité et à voir votre vision se déployer avec clarté et intention.

Au fil de ce voyage d'auto-découverte, vous serez invité à écouter cette sagesse intérieure, à embrasser vos émotions et à transformer votre vie par la conscientisation et la pratique. Ensemble, nous ouvrirons la porte à un monde où les émotions et l'Art de l'Alignement Émotionnel se rejoignent pour enrichir notre existence et favoriser un état intérieur de sérénité et d'harmonie. Préparez-vous à vivre une expérience d'ouverture !



JOURNAL

d'Alignement

DATE: / /

● ● ● ● ● ● ●
L M M J V S D

MON ALIGNEMENT AUJOURD'HUI

1. MENTAL ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

2. ÉMOTIONNEL ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

3. PHYSIQUE ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

J'AI BESOIN DE

•

•

•

QUE ME DISENT MES ÉMOTIONS

PRISE DE CONSCIENCE

MON ÉTAT D'ÊTRE ACTUEL







ÇA SONNE FAUX MANQUE D'ÉNERGIE PAS BIEN ÇA RÉSONNE TROP / EXCÈS

PRATIQUE AAE

•

•

•

•

RÉFLEXION PERSONNELLE



COURS

de formation

PRENDRE CONSCIENCE DE SES ÉMOTIONS

L'Art de l'Alignement Émotionnel : Prendre Conscience des Émotions

Prendre conscience de nos émotions est un voyage fascinant et essentiel. Même ceux qui pensent ne pas ressentir peuvent distinguer des sensations simples comme la chaleur ou le froid, ainsi que des états d'âme tels que la colère ou la joie. Toutefois, les émotions les plus subtiles peuvent parfois sembler insaisissables. Commencez par vous familiariser avec les émotions marquantes, car elles sont souvent le reflet de ce qui se cache plus profondément en nous.

Les émotions sont intimement liées à notre corps et à nos pensées, formant un réseau d'énergie qui circule en nous. Pour pratiquer l'Art de l'Alignement Émotionnel, il est crucial de devenir conscient de ce ressenti, d'accueillir ce qui se manifeste et d'explorer les différentes « couches » de nos émotions. Cela peut inclure des émotions puissantes comme la colère ou des sentiments plus délicats comme la joie.

Apprendre à ressentir est un exercice de pleine attention. Entraînez-vous à vous concentrer sur ces flux d'énergie subtils qui parcourent votre corps, et permettez-vous de les vivre pleinement.

Pourquoi certaines personnes cessent-elles de ressentir ?

- Dissociation / Traumatisme : Lorsqu'une émotion devient trop douloureuse, un mécanisme de protection se met en place. La personne peut ne pas être consciente de ce qu'elle ressent, mais elle sait qu'il y a quelque chose. L'émotion est alors ignorée. Pour approfondir, référez-vous au programme Module A : « Align & Transform ».



COURS

de formation

- Émotions supprimées : La peur de ressentir certaines émotions peut nous amener à les étouffer instantanément. On craint de se perdre dans ces sensations, de ne plus pouvoir fonctionner. Pourtant, c'est au cœur de cette douleur que se trouve un chemin vers la paix, reliant notre histoire à notre conscience.
- Inconscience de certaines émotions : Quand certaines émotions, comme la colère ou l'aversion, sont rejetées, notre esprit intelligent en fait l'économie. Au fil du temps, nous apprenons à ignorer ces émotions, donnant l'impression de ne plus les ressentir. Il est essentiel d'explorer et de reconnaître ces émotions à nouveau.
- Apprentissages négatifs : Nous avons parfois été conditionnés à croire que certaines émotions sont inappropriées ou « pas cool ». Cela peut également s'appliquer aux émotions plus douces comme la tristesse ou la peur. En ignorant ces sentiments, nous finissons par croire qu'ils n'existent plus.
- Manque de concentration : Parfois, le fait de ne pas remarquer ce que nous ressentons est simplement une question de focalisation. Certaines personnes se concentrent davantage sur leur état physique, tandis que d'autres le font sur leur état mental. Les émotions échappent souvent à une approche scientifique, car elles résident dans un domaine éthéré et complexe.

Avec une compréhension accrue de nos émotions, notre perception évolue. Chacun a son propre chemin : certains sont naturellement en phase avec leurs ressentis, tandis que d'autres se fient à leur esprit analytique. Il n'y a rien de mal à cela. Accueillez vos différences avec bienveillance et respect, car elles font partie intégrante de votre voyage vers l'alignement émotionnel.

EXERCICE : MESURER LES TEMPÉRATURES ÉMOTIONNELLES

Objectif de l'exercice

Dans le cadre d'une démarche stratégique, il est fondamental de reconnaître que les idées, les situations et les événements peuvent susciter une palette d'émotions variées. Souvent, cette expérience émotionnelle est teintée d'ambivalence. Par exemple, anticiper une nouvelle stratégie peut provoquer à la fois des émotions positives, liées à l'enthousiasme et à la motivation, et des émotions négatives, associées à l'appréhension des risques.

La double échelle émotionnelle est conçue pour mesurer l'intensité des émotions positives et négatives coexistantes à un instant donné. En procédant à cet exercice régulièrement, vous serez en mesure d'observer l'évolution de votre ressenti. L'objectif idéal serait d'atteindre 0% sur l'échelle des émotions négatives et un minimum de 70% sur celle des émotions positives.

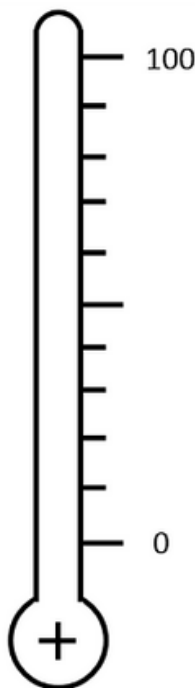
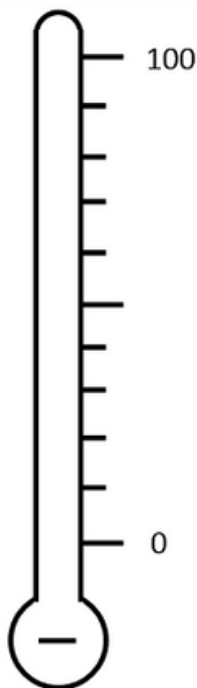
Comment procéder ?

1. Identifier l'objet des émotions à évaluer : Cela peut concerner une idée, un événement, un objectif, une situation particulière ou une prise de décision.
2. Évaluer les températures émotionnelles : Attribuez une note entre 0 et 100 sur deux thermomètres :
 - Thermomètre des émotions négatives (à gauche) : Indiquez le pourcentage des émotions négatives ressenties en relation avec l'objet choisi. Par exemple, si vous ressentez une forte inquiétude, vous pourriez évaluer cela à 60%.
 - Thermomètre des émotions positives (à droite) : Indiquez le pourcentage des émotions positives ressenties. Si vous ressentez de l'optimisme et de l'enthousiasme, cela pourrait être évalué à 80%.

3. Réflexion et ajustement : Prenez un moment pour réfléchir à vos évaluations. Quelles émotions prédominent ? Quelles sont les raisons sous-jacentes à ces émotions ? Comment pouvez-vous nourrir les émotions positives et atténuer les émotions négatives ?
4. Suivi régulier : Répétez cet exercice à intervalles réguliers pour suivre l'évolution de vos émotions et ajuster votre approche stratégique en conséquence.

En mesurant et en prenant conscience de vos températures émotionnelles, vous vous donnez les moyens de naviguer avec plus de clarté et d'intention dans vos décisions. C'est un pas vers un alignement émotionnel qui vous permettra d'aborder vos défis avec une perspective plus équilibrée et positive.

Référence : Storch, M., & Krause, F. (2017). Selbstmanagement-ressourcenorientiert Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem ZRM 6., überarbeitete Auflage. Bern: Hogrefe AG.





COURS

de formation

DÉSAPPRENDRE À RESENTIR

Il existe des personnes qui se sentent souvent submergées par leurs émotions, vivant sous l'influence constante de celles-ci sans en avoir la pleine conscience. Ce groupe peut traverser la vie en étant dominé par ses émotions, soit en les ignorant, soit en les percevant comme une sorte de fardeau. Ces individus se définissent par leurs émotions plutôt que de vivre en accord avec leur essence.

L'Art de l'Alignement Émotionnel consiste à développer une conscience profonde de son système émotionnel afin de vivre en harmonie avec ses émotions intrinsèques. Cela permet de mener une vie alignée avec qui vous êtes vraiment. Certaines personnes peuvent être naturellement plus sensibles que d'autres, mais cette sensibilité ne doit pas être une source de souffrance ni un obstacle à l'épanouissement personnel. Au contraire, l'apprentissage émotionnel devient un outil puissant pour gérer les tumultes intérieurs.

Lorsque nous nous laissons submerger par nos émotions, cela peut résulter de deux choses :

1. Nous avons ignoré des signaux importants qui méritent notre attention.
2. Nous avons interprété notre sensibilité élevée comme une « faiblesse » ou une « maladie », en nous convainquant que nous sommes trop sensibles à des éléments comme les substances toxiques, le bruit ou la négativité.



COURS

de formation

Cette narration peut devenir une barrière, empêchant la compréhension de notre véritable nature émotionnelle. Dans le programme Module A : « Align & Transform », nous explorerons chaque catégorie d'émotions pour découvrir leurs messages et les interventions possibles pour les gérer. Il est essentiel de reconnaître ce que sont les émotions, comment elles fonctionnent, et comment les aborder de manière saine.

Les pièges des émotions

- Répression : Ignorer ou réprimer vos émotions.
- Projection : Exprimer vos émotions de manière négative sur votre environnement.
- Identification : Se focaliser sur le contenu de l'émotion, en devenant l'émotion plutôt que de l'observer.

La distinction entre sentiments et émotions

Il est crucial de comprendre la différence entre sentiments et émotions. À mesure que vous devenez plus conscient et sensible, vous remarquerez des nuances subtiles. Nous percevons constamment des flux d'énergie en nous, souvent à travers nos sens, y compris l'intuition. Lorsque nous nous approprions ces sensations, elles prennent une dimension plus forte. Les émotions servent de retour d'information sur notre perception de nous-mêmes et du monde qui nous entoure.

En cultivant une attitude neutre face à nos ressentis, nous pouvons agir en résonance avec notre être authentique. En revanche, dès que nous faisons de nos émotions une partie intégrante de notre identité, nous risquons de souffrir. En maîtrisant l'Art de l'Alignement Émotionnel, nous pouvons transformer nos émotions en alliées, favorisant ainsi un épanouissement personnel et une vie plus sereine.



EXERCICE

de Vision

EXERCICE : LA VISION DE VOTRE AVENIR AVEC L'ART DE L'ALIGNEMENT ÉMOTIONNEL

Objectif : Clarifier vos aspirations, créer une vision inspirante de votre avenir et approfondir votre compréhension émotionnelle pour favoriser un alignement intérieur.

Étapes :

1. Préparation :

- Trouvez un espace tranquille et confortable où vous vous sentez à l'aise.
- Munissez-vous de papier, de crayons de couleur ou de marqueurs, ou utilisez une application de création de vision board.

2. Réflexion :

- Prenez quelques instants pour méditer ou respirer profondément. Concentrez-vous sur vos émotions. Demandez-vous :
 - Quelles émotions ressentis lorsque je pense à mon avenir ?
 - Quelles sont mes passions ?
 - Quelles valeurs sont les plus importantes pour moi ?
 - Comment voudrais-je que ma vie soit ?
- Notez les émotions qui émergent et comment elles influencent vos désirs.

3. Alignement Émotionnel :

- Identifiez les émotions qui vous soutiennent et celles qui vous freinent. Quelles croyances limitantes pourriez-vous transformer ?
- Pratiquez la gratitude en notant trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant dans votre vie actuelle. Cela vous aidera à cultiver des émotions positives.

4. Visualisation :

- Fermez les yeux et imaginez votre vie idéale. Visualisez chaque détail : où vous êtes, qui vous entoure, ce que vous faites, comment vous vous sentez.
- Notez toutes les impressions et idées qui émergent de cette visualisation, en prêtant attention aux émotions positives qui se manifestent.

5. Création de Vision Board :

- À partir de vos réflexions et émotions, créez un vision board. Collez des images, des mots ou des phrases qui représentent vos aspirations et votre vision. Recherchez des éléments qui évoquent des émotions positives et qui résonnent avec votre authenticité.
- Soyez créatif : laissez libre cours à votre imagination !

6. Affirmation :

- Rédigez une phrase d'affirmation qui synthétise votre vision et votre alignement émotionnel. Par exemple : « Je suis un créateur de ma vie, vivant avec passion et harmonie émotionnelle. »
- Répétez cette affirmation régulièrement pour renforcer votre engagement envers votre vision et votre bien-être émotionnel.

7. Plan d'Action :

- Identifiez trois actions concrètes que vous pouvez entreprendre dès maintenant pour vous rapprocher de votre vision et favoriser votre bien-être émotionnel. Quelles petites étapes pouvez-vous mettre en place pour avancer vers vos objectifs ?
- Planifiez un calendrier pour évaluer vos progrès tous les mois.

A4. Étonnement : ÉLARGIR SES HORIZONS

L'étonnement est un portail vers de nouvelles perspectives. Il remet en question notre système de pensées et nous invite à explorer le pouvoir des croyances qui nous limitent. En élargissant nos horizons, nous devenons des chercheurs de vérité, des apprenants éternels. L'Art de l'Alignement Émotionnel nous enseigne à accueillir l'étonnement, à le célébrer comme un catalyseur de transformation, et à nous engager dans un processus d'enquête qui enrichit notre âme.

A5. Honte / Culpabilité : UNICITÉ & ACCEPTATION

La honte et la culpabilité sont des défis humains qui nous confrontent à notre unicité. Elles nous poussent à comprendre nos émotions dans les relations et à surmonter le jugement. En cultivant l'acceptation, nous apprenons à nous libérer des croyances limitantes qui nous retiennent. L'Art de l'Alignement Émotionnel nous guide à travers ce labyrinthe émotionnel, nous permettant de transformer la honte en force et la culpabilité en sagesse.

A6. Tristesse : ADOPTER LE LÂCHER PRISE

La tristesse est une émotion puissante qui nous invite à nettoyer notre énergie et à faire face aux douleurs passées. C'est un mouvement naturel de la vie qui, lorsqu'il est accepté, ouvre la voie au pardon et à la guérison. En adoptant le lâcher-prise, nous nous libérons des poids du passé et nous faisons de la place pour la lumière. L'Art de l'Alignement Émotionnel nous enseigne à embrasser la tristesse, à lui permettre de nous traverser, et à en sortir transformés, plus légers et plus ouverts.



LES 8 GROUPEES

d'émotions

A7. Peur : GÉRER SON STRESS

La peur est un compagnon de route, une alerte précieuse qui nous pousse à prendre notre vie en main. Elle nous incite à gérer notre stress et à renforcer notre confiance en nous et en nos capacités. La peur, loin d'être un ennemi, est une guide qui nous pousse à nous confronter à nos incertitudes et à élargir notre zone de confort. En apprenant à reconnaître et à apprivoiser nos peurs, nous découvrons la force qui réside en nous. L'Art de l'Alignement Émotionnel nous encourage à transformer notre stress en puissance créatrice, en utilisant chaque défi comme une occasion de croissance personnelle.

Dans la prochaine partie, vous découvrirez la suite...

Pourquoi attendre pour en apprendre davantage ? Je vous encourage à planifier un **appel clarté** pour explorer toutes les possibilités qui s'offrent à vous.