

# Module Origine : Gratitude & Émotions (3)

*“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 3

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 troisième et dernière partie de notre module, se concentre sur la Gratitude et les Émotions. Ici, nous découvrirons la pratique profonde de la gratitude comme un outil puissant pour harmoniser et enrichir votre expérience émotionnelle. Vous apprendrez à cultiver un état d'esprit de gratitude, qui non seulement transforme votre perception des événements de la vie, mais favorise également un bien-être émotionnel durable. En intégrant cette pratique dans votre quotidien, vous serez en mesure de créer un environnement intérieur de sérénité et de joie. Préparez-vous à embrasser la magie de la gratitude et à voir comment elle peut transformer vos émotions en une source d'énergie positive et d'épanouissement.

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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ÉMOTIONNEL	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. PHYSIQUE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## J'AI BESOIN DE

- 
- 
- 

## QUE ME DISENT MES ÉMOTIONS

[Empty box for writing]

## PRISE DE CONSCIENCE

[Empty box for writing]

## MON ÉTAT D'ÊTRE ACTUEL

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

## PRATIQUE AAE

- 
- 
- 
- 

## RÉFLEXION PERSONNELLE

[Empty box for writing]



# NOTES

*d'Alignement*

Date:

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



# COURS

*de formation*

## **QUE SONT LES ÉMOTIONS ET À QUOI SERVENT-ELLES ?**

En résumé, les émotions peuvent être perçues comme des rétrécissements ou des expansions au sein de notre système émotionnel. Il est important de ne pas faire de distinction entre émotions et sentiments, car en tant qu'êtres humains, nous expérimentons le monde à travers nos pensées, nos émotions et notre corps. Nous possédons un corps mental, un corps émotionnel et un corps physique, que l'on peut désigner comme les 3C, dans cet ordre de priorité. Les émotions et les sentiments représentent tout ce qui évolue dans notre corps émotionnel, notre couche émotionnelle.

Les émotions agissent comme des signaux, nous indiquant si notre réalité intérieure est en harmonie avec notre essence profonde. Quand nous ressentons une émotion, c'est un moment clé qui nous rappelle l'importance de nous écouter. Malheureusement, nous avons souvent tendance à nous habituer à des sentiments négatifs et à choisir la voie de la facilité en ignorant ou en projetant notre douleur, plutôt que de nous autoriser à ressentir et à écouter.

Lorsque vous éprouvez une émotion, cela révèle si vos croyances sont alignées avec qui vous êtes véritablement. Si ce n'est pas le cas, cela engendre une douleur émotionnelle, un signal d'alarme qui vous incite à prendre conscience de la nécessité de changer de perspective. C'est ici que réside le pouvoir de l'art de l'alignement émotionnel : chaque émotion devient un moment de choix, une opportunité de réévaluation.



# COURS

*de formation*

Vos émotions constituent un système de feedback précieux qui vous guide dans la sélection de pensées constructives pour enrichir votre système de croyances. Plus nous prêtons attention à nos émotions, plus nous avons la capacité d'aligner notre système de croyances sur notre véritable identité. En cultivant cette écoute intérieure, nous nous donnons les moyens de créer une vie remplie de sens, d'harmonie et de satisfaction.

En embrassant l'art de l'alignement émotionnel, nous faisons le choix conscient de ressentir, d'apprendre et de nous élever vers la version la plus authentique de nous-mêmes.



# COURS

*de formation*

## **QUE FAUT-IL SAVOIR D'AUTRE POUR TRAVAILLER AVEC LES ÉMOTIONS ?**

L'Art de l'Alignement Émotionnel : Comprendre et Accueillir Nos Émotions

Les émotions sont intrinsèquement liées à l'ici et maintenant. Elles nous offrent des rétroactions précieuses sur la pensée que nous venons d'expérimenter et nous invitent à faire un pas ou un ajustement dans l'instant présent. Ce qui est ressenti aujourd'hui peut évoluer dans cinq minutes, rappelant ainsi l'importance de reconnaître et d'accueillir l'émotion actuelle. Dans cet art de l'alignement émotionnel, chaque émotion devient une opportunité de réévaluation.

Les émotions sont toujours centrées sur vous. Elles vous parlent directement ! Parfois, nous avons l'impression de prendre le contrôle des sentiments des autres, mais en réalité, tout ce qui éveille une réaction émotionnelle en vous envoie un message. Vous pouvez capter l'énergie des autres, mais ce que vous ressentez est toujours votre propre réalité émotionnelle. Il est essentiel d'assumer la responsabilité de ces émotions et de les gérer, tout comme vous le feriez pour vos propres ressentis.

Les émotions sont en constante mouvance. Comme je le dis souvent : « Vous n'êtes pas en colère, c'est la colère en vous. » Les émotions sont dynamiques, elles vont et viennent. Si vous continuez à nourrir la pensée qui les accompagne, elles peuvent revenir.





# COURS

## *de formation*

Ainsi, les émotions reflètent un processus évolutif. Souvent, elles ont déjà accompli leur mission lorsque vous les remarquez. Une émotion ne signifie pas nécessairement qu'il y a un « travail à faire ». Vous serez peut-être surpris de constater à quel point votre système émotionnel est merveilleusement conçu pour maintenir votre équilibre.

### **Les Caractéristiques des Émotions :**

- Rétrécissement ou élargissement énergétique : Elles influencent notre état d'être.
- Toujours à propos du moment présent : Elles nous ancrent dans l'ici et maintenant.
- Toujours en mouvement (processus) : Elles évoluent constamment.
- Toujours connectées aux croyances conscientes et inconscientes : Elles révèlent nos vérités intérieures.
- Sont toujours en vous ! : Elles font partie intégrante de votre expérience humaine.
- Toujours un contraire : Chaque émotion a son pendant, nous invitant à explorer l'équilibre.

En intégrant l'art de l'alignement émotionnel, nous apprenons à écouter ces messages intérieurs. En reconnaissant et en honorant nos émotions, nous faisons le choix de vivre en harmonie avec notre véritable essence, facilitant ainsi notre chemin vers une vie plus épanouissante et authentique.



# COURS

*de formation*

## **EXPRIMER SES ÉMOTIONS ? OU MIEUX PAS...**

L'Art de l'Alignement Émotionnel : Comprendre et Exprimer Nos Émotions

Il est souvent dit qu'exprimer toutes ses émotions est essentiel, presque comme un remède pour gérer nos ressentis de manière saine. Cependant, si nous devons déverser notre insatisfaction, colère et frustration sur notre entourage, cela ne serait pas vraiment agréable, et il est légitime de se demander si cela apporte quelque chose de constructif à notre bien-être émotionnel.

Lorsqu'il s'agit d'émotions telles que l'amour et l'affection, la dynamique change. Pourtant, il ne suffit pas de les exprimer de manière impulsive ou extravagante. Les émotions ne cherchent pas simplement à être exprimées ; elles désirent être comprises. Mais comment pouvons-nous vraiment comprendre nos émotions si nous ne prenons pas le temps de les explorer ?

Il est crucial d'instaurer une conscience entre le moment où une émotion se manifeste et son expression. Cette conscience nous permet de saisir le sens de l'émotion et de découvrir pourquoi elle se manifeste à ce moment précis. Si nous omettons cette prise de conscience, nous risquons de nous retrouver avec des émotions exprimées de manière désordonnée, ce qui peut avoir des répercussions dans nos relations. Nous en faisons tous l'expérience au quotidien.



# COURS

## *de formation*

Les émotions ne sont pas destinées à être exprimées sans discernement ; elles veulent être canalisées de manière réfléchie. Il n'est pas toujours nécessaire de verbaliser nos émotions à autrui. Parfois, comme dans le cas d'une décision, l'émotion appelle à l'action plutôt qu'à l'expression verbale. Les émotions sont des outils de navigation, des guides qui nous aident à avancer avec sagesse sur notre chemin de vie.

Bien que les relations humaines soient influencées par nos sentiments, ceux-ci ne sont pas là pour changer les autres, mais pour nous informer sur nos propres besoins. Il est essentiel de prendre conscience de nos motivations internes. À chaque fois qu'une émotion émerge, elle nous offre une occasion de comprendre sa fonction, son message et sa nécessité. Ensuite, nous pouvons explorer comment cette émotion souhaite être exprimée, tout en gardant à l'esprit que l'expression ne doit pas nécessairement être chargée d'intensité.

L'émotion agit comme un messenger, et c'est à nous de décider comment la transmettre. Soyez conscient de votre rôle dans ce processus ! Apprenez à naviguer à travers les huit groupes d'émotions natives pour utiliser consciemment votre système d'alignement émotionnel. En cultivant cette compréhension, vous découvrirez une voie vers une expression émotionnelle authentique et enrichissante, qui nourrit votre bien-être intérieur et vos relations avec les autres.



# EXERCICE

*de Gratitude*

## EXERCICE – MANTRA DE GRATITUDE

Peut-être avez-vous déjà entendu parler du Dr. Masaru Emoto, un chercheur japonais qui a innové en photographiant les cristaux d'eau. Son travail fascinant révèle que l'eau est non seulement un porteur d'énergie, mais qu'elle a également la capacité d'absorber les intentions qui lui sont transmises, rendant ces énergies visibles à travers la formation des cristaux. Par exemple, les cristaux d'eau exposés à de la musique classique ont présenté des formes bien plus harmonieuses et fleuries que ceux exposés à de la musique heavy metal.

Les expériences menées par le Dr. Emoto ont également exploré l'impact des émotions et des intentions sur l'eau. Un résultat particulièrement poignant a été observé avec le cristal d'eau représentant la gratitude : il s'est révélé être le plus beau et le plus équilibré de tous. Cela met en lumière la puissance de la gratitude, une énergie vibrante et à très haute fréquence. Lorsque vous vous concentrez sur la gratitude, vous vous élevez, vous atteignant un état d'harmonie et de bien-être.

Pour intégrer cette pratique dans votre vie quotidienne, établissez un mantra de gratitude. Ce mantra vous aidera à focaliser votre esprit sur les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, qu'il s'agisse de petits moments de joie ou de grandes réalisations.





# LES 8 GROUPEs

*d'émotions*

## A8. Colère : LA FORCE DE LA PASSION

La colère est une émotion vive qui, lorsqu'elle est exprimée de manière constructive, peut être une source de motivation et de changement. Elle nous alerte sur nos limites et nos valeurs, et nous pousse à agir lorsque nous sommes confrontés à l'injustice ou à l'insatisfaction. L'Art de l'Alignement Émotionnel nous enseigne à canaliser cette colère vers des actions positives, à la transformer en passion, et à utiliser cette énergie pour défendre nos convictions. En apprenant à exprimer notre colère avec sagesse, nous devenons des artisans du changement, capables d'inspirer les autres.

### **Conclusion : L'Art de l'Alignement Émotionnel**

À travers ces 8 groupes d'émotions, nous comprenons que chaque sentiment joue un rôle crucial dans notre voyage de vie. L'Art de l'Alignement Émotionnel est un processus d'élaboration de soi, d'acceptation de nos émotions, et d'harmonisation avec notre être intérieur. En cultivant la conscience de soi et en apprenant à naviguer dans notre paysage émotionnel, nous pouvons créer une vie pleine de sens, de passion, et d'amour.

Embrassons nos émotions comme des alliées dans notre quête d'authenticité. Chaque émotion est une invitation à grandir, à apprendre, et à nous connecter avec les autres. En intégrant cet art dans notre quotidien, nous devenons des architectes de notre bonheur, des bâtisseurs d'un monde meilleur, et des porteurs de lumière pour ceux qui nous entourent. Osons vivre pleinement, en étant fidèles à nous-mêmes et en honorant chaque nuance de notre expérience humaine.



# LES 8 GROUPEES

*d'émotions*

## **Module A : ALIGN & TRANSFORM**

Je vous invite à plonger au cœur de l'Art de l'Alignement Émotionnel et à découvrir le pouvoir transformateur des savoirs AAE. Ce voyage commence avec le Module A : ALIGN & TRANSFORM, une formation conçue pour éveiller votre conscience émotionnelle et vous fournir des outils pratiques pour naviguer dans votre monde intérieur.

Ce module n'est pas simplement une introduction ; c'est une invitation à une transformation profonde. Les retours des apprenants témoignent de l'impact de cette formation : « Tout le monde devrait savoir ça », « Un savoir tellement logique qui nous reconnecte à notre essence ». Ces mots résonnent avec force, car ils soulignent une vérité essentielle : l'alignement émotionnel est un fondement indispensable pour mener une vie épanouissante et authentique.

Cependant, il est important de noter que ce parcours n'est pas destiné à tous. Seules les personnes prêtes à plonger en profondeur dans leur propre développement émotionnel et à faire face à leurs vérités intérieures seront en mesure de bénéficier pleinement de cette expérience. Êtes-vous prêt à relever le défi et à transformer votre vie ?

### **Pourquoi Choisir le Module A ?**

1. **\*\*Redécouverte de Soi\*\*** : Le Module A vous guide à travers un processus d'introspection, vous permettant d'explorer vos émotions, de comprendre leurs origines, et de réaliser comment elles influencent vos choix quotidiens. Vous apprendrez à reconnaître vos schémas émotionnels, vous reconnectant ainsi à votre essence véritable.



# LES 8 GROUPEES

*d'émotions*

2. **\*\*Outils Pratiques\*\*** : En intégrant des techniques d'alignement émotionnel, vous développerez des compétences concrètes pour gérer vos émotions, transformer les pensées limitantes, et créer un équilibre intérieur. Ces outils deviendront vos alliés dans les moments de stress, de confusion, ou de conflit, vous permettant d'agir avec clarté et confiance.
  
3. **\*\*Communauté Dynamique E-Motions\*\*** : En rejoignant ce module, vous ferez partie d'une communauté passionnée et bienveillante. Les échanges avec d'autres apprenants enrichiront votre expérience et vous offriront des perspectives nouvelles. Ensemble, vous partagerez des histoires, des défis, et des réussites, créant des liens qui renforceront votre cheminement.
  
4. **\*\*Transformation Holistique\*\*** : L'Art de l'Alignement Émotionnel ne se limite pas à des techniques ; il s'agit d'une philosophie de vie. En intégrant ces principes dans votre quotidien, vous constaterez une transformation holistique qui touchera tous les aspects de votre existence, des relations personnelles aux objectifs professionnels.
  
5. **\*\*Épanouissement Personnel\*\*** : En vous engageant sur ce chemin, vous ferez un pas vers un épanouissement authentique. L'alignement émotionnel vous permettra de vivre avec intention, de cultiver des relations saines, et de vous élever en tant qu'individu. Vous serez en mesure de surmonter les obstacles avec grâce et de célébrer chaque victoire, grande ou petite.





# LES 8 GROUPEES

*d'émotions*

## **Embarquez dans l'Aventure**

Rejoindre le Module A : ALIGN & TRANSFORM, c'est choisir une vie d'authenticité, de passion, et d'épanouissement. C'est un voyage vers la découverte de soi, le développement personnel, et l'harmonisation de vos émotions. Ne laissez pas cette opportunité vous échapper. Prenez le temps d'investir en vous-même et en votre avenir.

Inscrivez-vous dès maintenant et commencez votre transformation. Ensemble, faisons de chaque émotion un allié, et de chaque jour une célébration de la vie. Osez ALIGNER et TRANSFORMER votre existence, et laissez l'Art de l'Alignement Émotionnel vous guider vers une vie plus riche, plus épanouissante, et plus authentique.