TRAINING ÉMOTION

WORKBOOK

3 Étapes Clés INDISPENSABLES pour gérer ses Émotions et ses Peurs SAINEMENT

Pour Kiffer sa Vie Pleinement !

3 CAPSULES VIDEOS

UNE MASTERCLASS

AVEC UNE PSY POSITIVE SANDRA RECOLIN

SANDRA RECOLIN

PSYCHOLOGUE, BLOGUEUSE
FEMME & MAMAN ÉPANOUIE

Coucou !

Je suis **psychologue spécialisée en thérapies cognitives et comportementales (TCC), psychologie positive, méditation de pleine conscience et Autocompassion** !

Je suis **hypersensible** et j'ai longtemps subit cette particularité. Mon parcours a été jalonné d'expériences plus ou moins heureuses mais **toujours révélatrices de potentiels cachés.** Mon métier me permet d'**avoir accès à de multiples outils pertinents** et ma curiosité insatiable me conduit inlassablement à **rechercher des moyens toujours plus efficaces de franchir les obstacles** dresser sur mon chemin. Je les voit comme des moyens de me dépasser et de grandir!

Dans cette MasterClass, je te transmets les trouvailles qui me permettent encore aujourd'hui à **gérer avec détermination et confiance mes émotions et mes peurs les plus challengeantes!**

Dans cette MasterClass, j'ai vraiment envie de vous aider à gérer vos émotions et vos peurs SAINEMENT! **Je vois encore trop souvent des femmes et des hommes nier leurs émotions, les étouffer, ne pas les écouter...** et développer des douleurs physiques ou encore des maladies .... Et c'est bien normal dans nos parcours de vie nous avons peu été formé à la gestion SAINE de nos émotions. On nous a souvent dit "arrête de pleurer", "ne t'inquiète pas", "tu es trop émotive/f", ... alors comment faire autrement ?

C'est tout l'intérêt de cette MasterClass! En vérité, ce n'est pas compliqué de vivre sainement avec ses émotions et de dépassées ses peurs ! **Il faut juste avoir les bons outils et la bonne méthode !**

Sandra

Fondatrice du Blog et Podcast
"Le Bonheur, ça s'apprend!"

Sandra RECOLIN
sandra@lebonheurcasapprend.com
lebonheurcasapprend.com

Bravo !

Tu as fait un choix ambitieux et courageux!!

Tu as fait le choix de **travailler sur TES ÉMOTIONS ET TES PEURS !**

Tu te donnes les moyens d'être HEUREUSE/X par toi même !

Avec ce TRAINING tu vas découvrir combien tu es **Capable de gérer tes émotions et affronter tes peurs Sainement!**

LEBONHEURCASAPPREND.COM | © 2022 SANDRA RECOLIN

"Je gère beaucoup mieux mes émotions au quotidien

Caroline

ALORS POURQUOI PAS TOI?

LE WORKBOOK

TRAINING EMOTION

- Pour commencer, je te propose de **télécharger et d'imprimer ce workbook**.
- À chaque fois que tu visionnes une capsules (3 au total), je te propose un training (entrainement). Dans la mesure du possible, essaie de pratiquer les entrainements que je te propose sur ce Workbook. Le passage par l'écrit est primordial pour fixer les apprentissages! ☺

- **Si tu as des questions**, note les dans les commentaires en dessous des capsules vidéo, **j'y répondrai à la Masterclass en PRIORITÉ!** (Et même si tu ne peux pas être la le jour de la Masterclass j'y répondrai et tu auras ta réponse lors du **Replay**)

IMPORTANT!

SOMMAIRE

LE WORKBOOK

TRAINING ÉMOTION

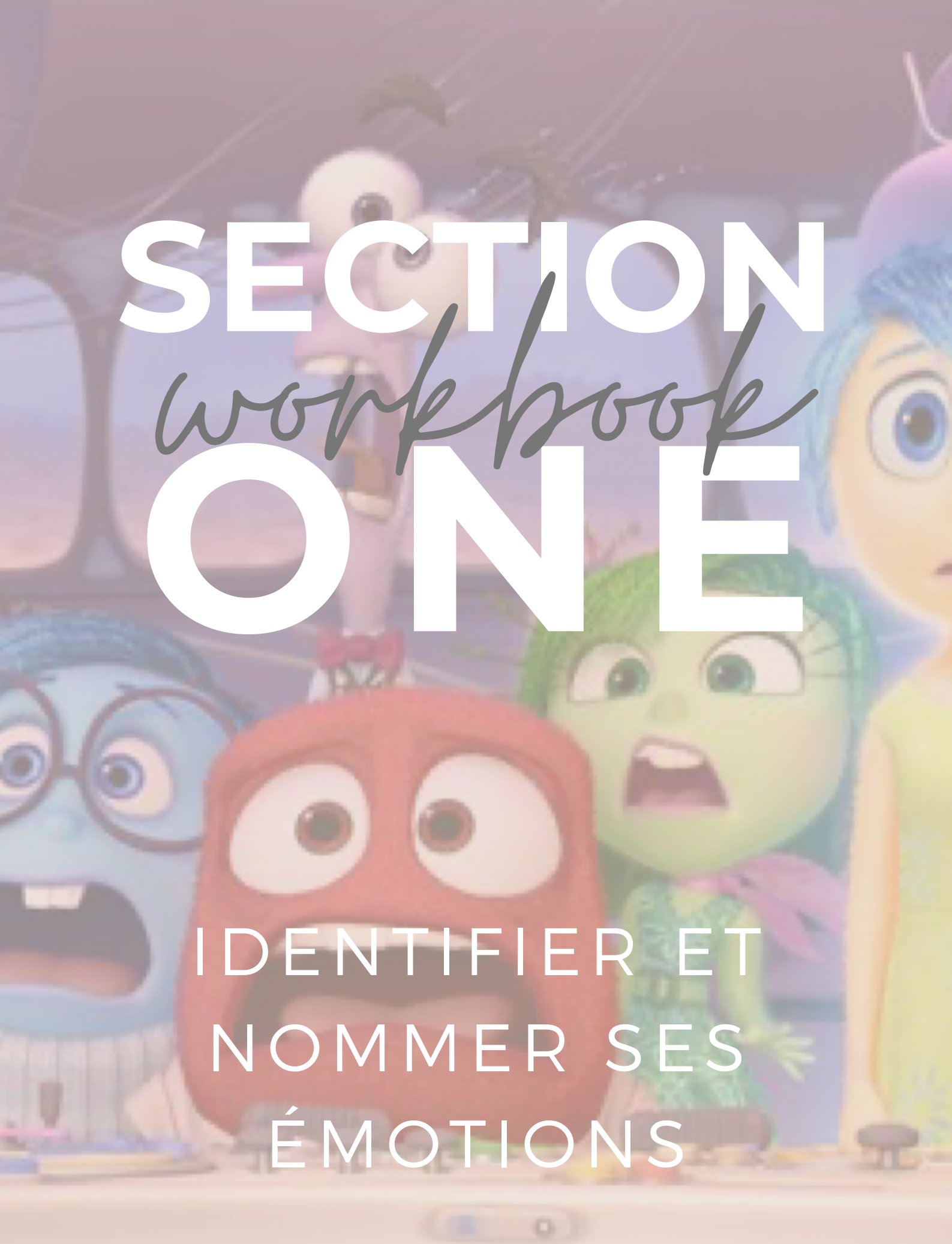
Qui je suis ?

Capsule 1: Les 6 émotions fondamentales

Capsule 2: Respirer / Méditer pour mieux se connaître

Capsule 3: Défusionner des pensées et prendre du recul

MASTERCLASS en Direct: Les 3 étapes Clés INDISPENSABLES pour gérer ses émotions et ses peurs SAINEMENT



SECTION ONE

workbook

IDENTIFIER ET NOMMER SES ÉMOTIONS

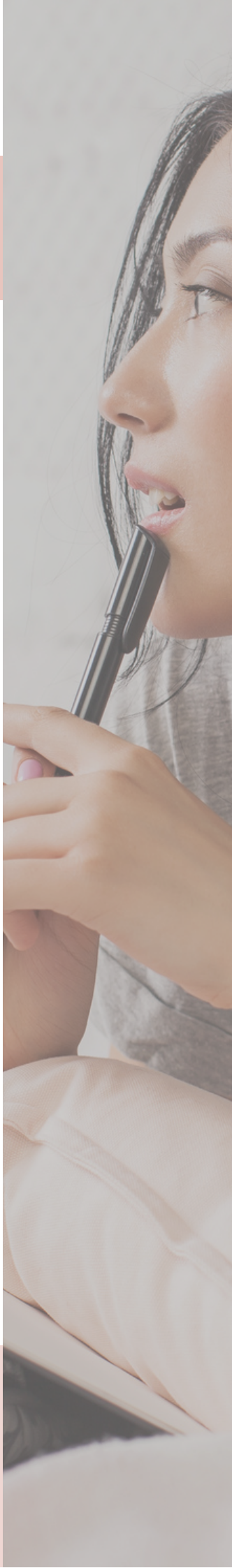
LEBONHEURCASAPPREND.COM | © 2022 SANDRA RECOLIN

MES ÉMOTIONS

TRAINING OBSERVATION

Note les émotions que tu rencontres dans ton quotidien pour apprendre à les repérer. Aide toi des tableaux qui suivent.

Situation	Émotion



NOMMER SES ÉMOTIONS

SAVOIR IDENTIFIER SES ÉMOTIONS

Quelques fois, il est difficile de trouver les mots pour nommer ses émotions. Alors voici une petite liste non exhaustive de termes pour t'aider à les nommer ☺ (tu peux aussi t'amuser à la compléter).

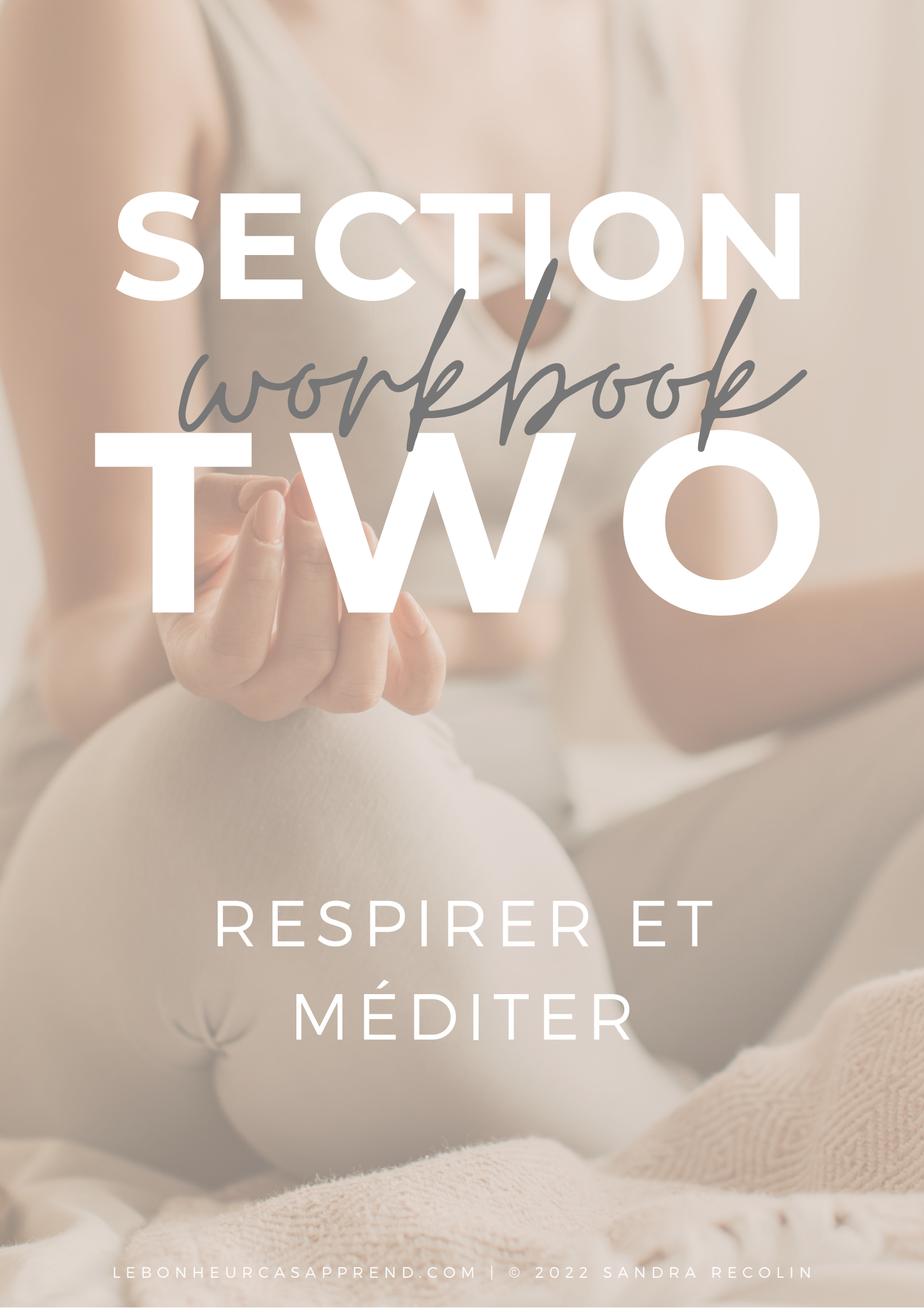
JOIE	TRISTESSE	COLERE	PEUR	DEGOUT	SURPRISE
agréable	abattu(e)	agacé	affolé(e)	amer	alerte
allègre	accablé(e)	contrarié	alarmé(e)	dégouté(e)	abasourdi(e)
amusé(e)	affecté(e)	crispé	angoissé(e)	désabusé(e)	baba
béat	affligé(e)	de mauvaise humeur	anxieuse(x)	écoeuré(e)	confus(e)
bien disposé(e)	anéanti(e)	courroucé(e)	apeuré(e)	désenchanté(e)	consterné(e)
charmé(e)	atterré(e)	enragé(e)	choqué(e)	désillusionné(e)	déconcerté(e)
captivé(e)	boulversé(e)	en colère	craintive(f)	horripilé(e)	désorienté(e)
comblé(e)	cafardeuse(x)	énervé(e)	déconcerté(e)	incommodé(e)	ébahi(e)
confiant(e)	chagriné(e)	exaspéré(e)	dérouté(e)	ulcéré(e)	époustouflé(e)
content(e)	consterné(e)	excédé(e)	désemparé(e)		estomaqué(e)
de bonne humeur	déchiré(e)	faché(e)	désorienté(e)		étonné(e)
décontracté(e)	défait(e)	frustré(e)	déstabilisé(e)		frappé(e)
délivré(e)	déprimé(e)	furieuse(x)	effaré(e)		interloqué(e)
détendu(e)	désabusé(e)	haineuse(x)	effarouché(e)		médusé(e)
ébloui(e)	désenchanté(e)	irrité(e)	épouvanté(e)		pantois
émerveillé(e)	désespéré(e)	mécontent(e)	glacé(e) de peur		penaud(e)
en extase	désolé(e)	nerveuse(x)	horrifié(e)		saisi(e)
émoustillé(e)	éploré(e)	remonté(e)	inquièt(e)		sidéré(e)
ému(e)	malheureuse(x)		intimidé(e)		soufflé(e)
enjoué(e)	maussade		mal à l'aise		stupéfait(e)
en harmonie	mélancolique		paniqué(e)		

NOMMER SES ÉMOTIONS (2)

SAVOIR IDENTIFIER SES ÉMOTIONS

Quelques fois, il est difficile de trouver les mots pour nommer ses émotions. Alors voici une petite liste non exhaustive de termes pour t'aider à les nommer ☺ (tu peux aussi t'amuser à la compléter).

JOIE	TRISTESSE	COLERE	PEUR	DEGOUT	SURPRISE
enchanté(e)	morose		mal assuré(e)		
enthousiaste	navré		sur le qui-vive		
épanoui(e)	nostalgique		terrifié(e)		
euphorique	peiné(e)		transi		
exalté(e)	sombre		tremblant(e)		
fofolle / foufou	soucieuse(x)				
gai(e)	taciturne				
gaillard(e)					
guillerette (et)					
heureuse(x)					
joueuse(r)					
radieuse(x)					
joyeuse(x)					
rieuse(r)					
ravi(e)					
réjoui(e)					
satisfait(e)					
regonflé(e)					
revigoré(e)					
serein(e)					
stimulé(e)					
surexcité(e)					
vivant(e)					
vivifié(e)					



SECTION TWO

workbook

RESPIRER ET MÉDITER

LEBONHEURCASAPPREND.COM | © 2022 SANDRA RECOLIN

LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

QU'EST CE QUE **N'EST PAS** LA MÉDITATION ?

CE N'EST PAS UNE DÉMARCHE RELIGIEUSE

C'est un outil technique de régulation émotionnelle et attentionnelle.

CE N'EST PAS FAIRE LE VIDE DANS LA TÊTE

Il y a un travail pour se désengager des pensées et les mettre à distance mais pas pour ne plus avoir de pensée! (en fait… ce n'est pas possible de ne pas avoir de pensée. Notre mental n'est pas aussi docile qu'on le pense 😄)

CE N'EST PAS DE LA RELAXATION OU DE LA SOPHROLOGIE

On apprend à accepter les émotions et non à obtenir un état de détente particulier. Le fait que la méditation se soit bien ou mal passée n'est pas un critère de résultat.

CE N'EST PAS UNE PROFONDE RÉFLEXION

L'attention est portée sur le ressenti non verbal, corporel et sensoriel. On ne réfléchit pas. On se concentre juste sur la respiration (par exemple) et lorsque le mental est parti, on le ramène à la respiration …
C'est Tout! mais ça demande de l'entrainement

MÉDITER

Mode FAIRE Mode ÊTRE

Mode FAIRE Analyse Critique /Pensées	Mode ETRE Connaissances directes / Sens
Vivre dans sa tête, suivre le perpétuel commentaire de la pensée	Sortir de sa tête, expérimenter directement le monde
Voir les pensées comme des vérités les assimiler à la réalité et aux faits	Voir les pensées comme des évènements mentaux, les discuter
Projection dans: le Passé : regrets et remords le Futur : soucis et inquiétude	Vivre ici et maintenant, dans l'instant présent
Vivre et réagir en « Pilotage Automatique », se laisser entrainer par des pensées automatiques sans avoir conscience du moment présent	Augmenter sa conscience du moment présent afin de répondre aux situations par choix plutôt qu'en réagissant automatiquement
Se laisser entrainer dans des boucles de ruminations mentales	Eviter la cascade d'évènements mentaux
Attitudes mentales centrées sur la différence entre ce qui « est » et ce qui « devrait être » Vouloir changer de vie	Attitude mentale d'acceptation et d'ouverture à l'expérience. Cesser de vouloir changer la vie

LEBONHEURCASAPPREND.COM | © 2022 SANDRA RECOLIN

UNE PRATIQUE IDÉALE

LA MÉDITATION DE LA RESPIRATION

TU TROUVERAS CETTE MÉDITATION SUR
MA CHAINE YOUTUBE : SANDRA RECOLIN

MÉDITER

Après avoir médité avec ta respiration, je te propose de faire consciencieusement ce petit exercice.

La Sensation

- **Qu'as tu vécu durant cette méditation?**

- **As-tu été en lien avec ta respiration à certains moments de la méditation ?**
- **As tu vécu des difficultés?**
- **Est ce un exercice facile, difficile pour toi?**

MÉDITER

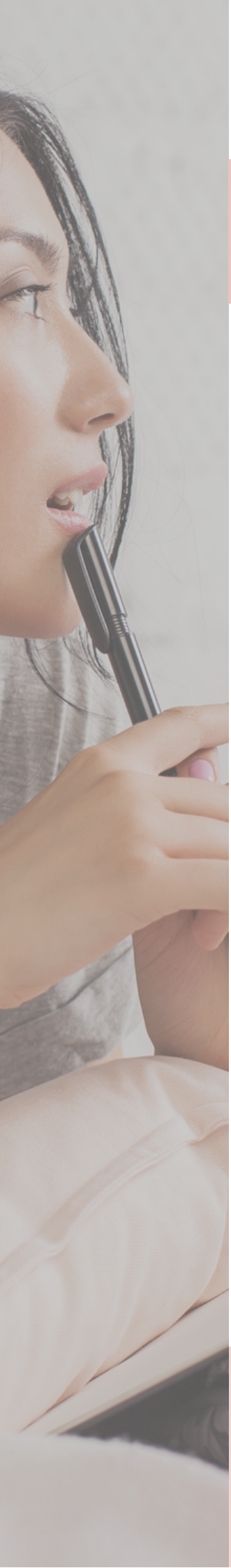
- **Par rapport au quotidien**
- **As-tu remarqué quelque chose de différent dans ta manière d'être en relation avec ta respiration?**

- **Quelle serait la différence?**
- **A ton avis, quelles seraient les principales différences dans ta vie si tu ralentissais et que tu prenais ce temps pour toi en méditant ainsi?**

SECTION THREE

workbook

DÉFUSIONNER DES PENSÉES



JE DÉFUSIONNE

DE MES PENSÉES

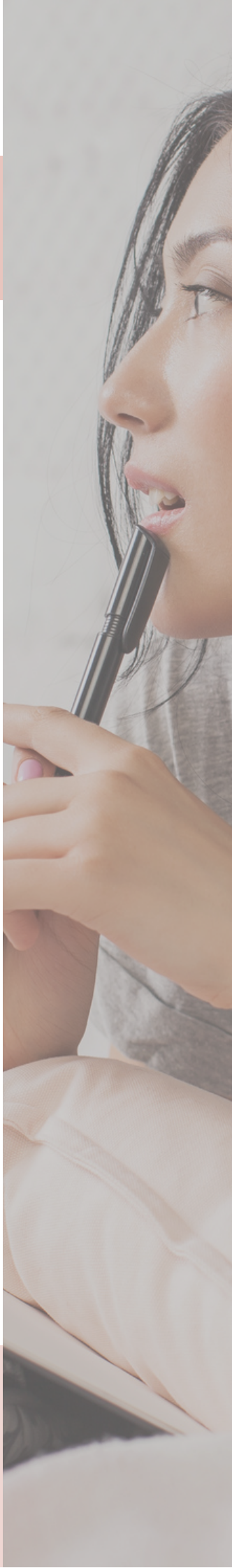
Note les pensées que tu rencontres dans ton quotidien pour apprendre à les repérer. C'est le 1er pas pour t'en désengager. A la Masterclass, je t'entrainerai à défusionner totalement !

Situation	Pensées

JE DÉFUSIONNE
DE MES PENSÉES

Note les pensées que tu rencontres dans ton quotidien pour apprendre à les repérer. C'est le 1er pas pour t'en désengager. A la Masterclass, je t'entrainerai à défusionner totalement !

Situation	Pensées



NOTE LA DATE

MASTERCLASS

MARDI 25 OCTOBRE
À 20H30

MES QUESTIONS À POSER À LA MASTERCLASS

Ta question

Ma réponse

MES QUESTIONS À POSER À LA MASTERCLASS

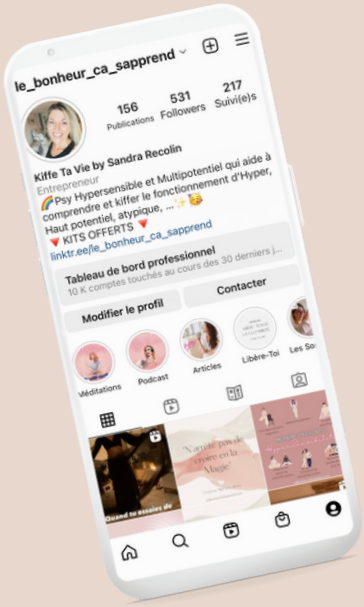
Ta question

Ma réponse

TRAINING EMOTION

workbook

J'espère que ce TRAINING te permet de mieux gérer tes émotions et affronter tes peurs et peut être même qu'il a commencer à **transformer ta Vie** 😍 !



Rejoins-moi sur SANDRA RECOLIN