

PROPULSÉ PAR L'ÉMOTION

Comprendre ce que vous ressentez

CARTOGRAPHIEZ VOS ÉMOTIONS.

Faites attention à l'endroit où vous ressentez des émotions dans votre corps.

ESSAYEZ LES INVITES DU JOURNAL.

L'écrire peut vous aider à traiter vos pensées et les sentiments.

RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS REFOULÉES.

Surveillez les signes indiquant que vous devez regarder plus profondément dans votre bien-être émotionnel.

BATTRE LE BIAIS.

Gérez les tendances négatives du cerveau avec la pleine conscience et un discours intérieur positif.

COMPARTIMENTEZ EFFICACEMENT.

Apprenez quand mettre de côté les émotions fortes et quand les revisiter.

