

# 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.

