

Penser mieux

COMMENT ENTRAINER notre CERVEAU À MIEUX RÉFLÉCHIR

CONFÉRENCIÈRE: D^{RE} SHAHANA



Autorisez-vous à prendre soin DE VOUS-MÊME

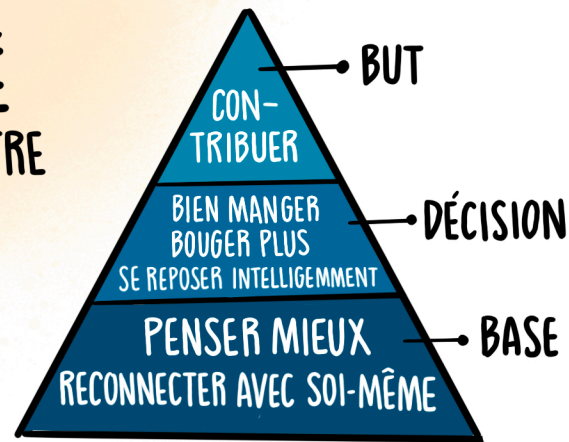
Accordez la PRIORITY À VOTRE BIEN-ÊTRE

APPRENEZ À ACCEPTER ET GÉRER vos ÉMOTIONS

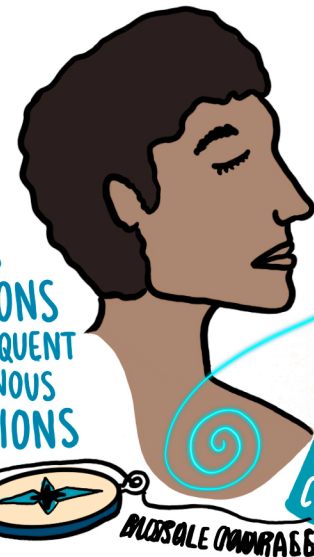
NOUS RESSENTONS 3400 ÉMOTIONS DIFFÉRENTES PAR JOUR

APPROCHE préventive DE LA SANTÉ MENTALE

REGARDER EN AMONT de MEILLEURS RÉSULTATS



NOUS SOMMES NOMBREUX À PASSER NOS JOURNÉES EN MODE PILOTE AUTOMATIQUE. CHANGEONS CELA!



NOS ÉMOTIONS NOUS INDIQUENT CE QUE NOUS APPRÉCIONS

BRISALE CORRAGE

APPRENEZ À RECONNAITRE VOS SENTIMENTS

Ne vous ABANDONNEZ PAS

QUELLE HISTOIRE VOUS RACONTEZ-VOUS A VOUS-MÊME? COMMENT VOUS SONT-ELLES UTILES?

LA **Sensation** DANS VOTRE CORPS
L'**histoire** DANS VOTRE TÊTE
LE **sense**

QU'EST-CE QUI NOUS EMPÊCHE DE PENSER DE FAÇON ÉCLAIRÉE?



NE PAS SAVOIR COMMENT GÉRER LA DÉTRESSE, L'INCERTITUDE ET LES ATTENTES NON SATISFAITES

Recadrez LA FAÇON DONT VOUS ABORDEZ CHAQUE JOURNÉE

ATTENTES X PERCEPTIONS = RÉSULTATS

ACCÉPTEZ LES ÉMOTIONS QUE VOUS RESSENTEZ ET APPRENEZ À LES laisser aller



émotion = énergie en mouvement

POURQUOI EST-CE JE ME SENSÉ COMME ÇA?

QU'EST-CE QUE CELA RÉVÉLERAIT À PROPOS DE MOI?

POSEZ-VOUS LA QUESTION 7 FOIS

L'ENVIRONNEMENT PAR LES ÉMOTIONS



ENTRAINER sa PERCEPTION PAR LA

conscience de soi

ABORDER LES SENTIMENTS AVEC curiosité PAS DE JUGEMENT

PEUR
COLÈRE
TRISTESSE
PLAISIR
DÉGÔT

SENTIMENT DE PETRE DE CONTROL

BOUCLER LE CYCLE émotionnel ADOUCIR LES sensations

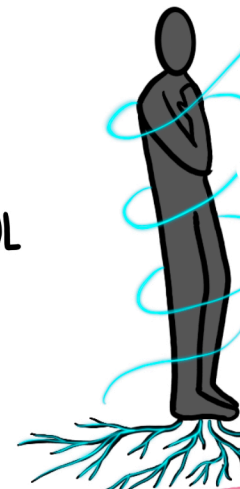
STRATÉGIES

RESPIRATION SOUPIR CYCLIQUE OU PHYSIOLOGIQUE RESPIRATION 4-7-8

CHANGER D'ENVIRONNEMENT EXERCISE RAPIDE (10 à 30 SEC.)

CHANGEMENT DE TEMPÉRATURE TOUCHER (eg. UNE ÉTREINTE DE 20 SEC.) DIMINUE LE TAUX CORTISOL

INTERACTION SOCIALE



reconnaissance de soi METTEZ L'ACCENT SUR LE CHEMIN QUE VOUS AVEZ PARCOURU

Compassion envers soi même

“NOUS NE SOUFFRONS PAS D'ABSENCE DE BONHEUR. NOUS SOUFFRONS DE NOTRE INCAPACITÉ À LE RECONNAÎTRE”