

RÉGULER UNE ÉMOTION



Quelle est l'émotion que vous ressentez en ce moment ?
(une émotion c'est un seul mot, si ce n'est pas le cas c'est
une pensée)

Où la ressentez-vous dans votre corps ?

Décrivez-là comme chez le médecin



RÉGULER UNE ÉMOTION



Quelle est sa couleur ? Est-elle fulgurante ou lancinante ?

Revient-elle ? Au bout de combien de temps ? Est-elle toujours identique ?

Une fois que l'émotion vous a traversé et s'estompe, notez le temps qu'il a fallu pour la réguler.

