

7 ÉTAPES POUR ACCUEILLIR TES ÉMOTIONS AVEC SÉCURITÉ ET TRANSFORMER LEUR ÉNERGIE EN ALLIÉE

NORAVE?

01

N – NOMMER

METS UN MOT SUR CE QUE TU RESSENS : "JE ME SENS TRISTE, EN COLÈRE, JALOUX(SE).

02

O – OÙ ?

LOCALISE L'ÉMOTION DANS TON CORPS. OBSERVE OÙ L'ÉNERGIE SE MANIFESTE : GORGE SERRÉE, POITRINE CONTRACTÉE, VENTRE NOUÉ.

03

R – RESPIRE

RESPIRE PROFONDÉMENT POUR SORTIR DE L'APNÉE ÉMOTIONNELLE.

04

A – ANCRE

RESSENS TES PIEDS POSÉS SUR LE SOL, CONNECTÉS À LA TERRE. REVIENS ICI ET MAINTENANT, DANS TON CORPS, DANS TA SÉCURITÉ INTÉRIEURE.

05

V – VALIDE

DIS-TOI : "C'EST NORMAL QUE JE RESSENTE ÇA. AVEC CE QUE JE TRAVERSE, ÇA A DU SENS." CETTE VALIDATION CRÉE DE L'APAISEMENT DANS TON SYSTÈME NERVEUX.

06

E – EXPRIME

UNE ÉMOTION EST DE L'ÉNERGIE EN MOUVEMENT. BOUGE, PLEURE, ÉCRIS, DANSE, MARCHE, DESSINE... LAISSE-LA CIRCULER.

07

? – QUESTIONNE

DEMANDE-TOI : "QU'EST-CE QUE CETTE ÉMOTION VEUT M'APPRENDRE ? DE QUOI AI-JE BESOIN ? QU'EST-CE QU'ELLE CHERCHE À ME DIRE ?"

En pratiquant régulièrement NORAVE? Tu apprends à faire de tes émotions des alliées, des repères intérieurs qui t'indiquent quand tu t'éloignes de ton équilibre... et qui te ramènent À toi.