

Faire face aux émotions négatives

<p>Quelle émotion je ressens?</p>  <p>À quoi je pense?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Qu'est-ce que je peux constater dans mon corps? Où je le ressens? 	<ul style="list-style-type: none"> STOPP ! Respirez, soufflez. get.ga/fr/docs/STOPP.pdf À quoi je réagis? Qu'est-ce qui presse mes boutons ici? Qu'est-ce que cette situation signifie ou dit à propos de moi? Est-ce un fait ou une opinion? Où est mon centre d'attention? Comment pourrais-je voir les choses différemment? Que dirais-je à quelqu'un d'autre dans la même situation? Quelle importance cela a? Est-ce que ma réaction est en proportion avec l'ampleur de l'événement? Prenez la vue d'hélicoptère! 	<ul style="list-style-type: none"> Faites ce qui fonctionne! Quelles seront les conséquences de mon action? Quelle sera l'action la plus efficace? Qu'est-ce qui sera le mieux pour moi, pour les autres et pour cette situation? Est-ce en accord avec mes principes et mes valeurs? 	<ul style="list-style-type: none"> Où ressentez-vous l'émotion dans votre corps? Si cette émotion avait une couleur, laquelle serait-elle? Quelle est sa forme? Quelle est sa taille? Quelle est sa consistance? Si vous vous sentiez mieux: Quelle serait sa couleur? Et sa forme? Sa taille? Sa consistance? Notez cette sensation maintenant.
Emotion	Corps	Pensez différemment	Faites différemment	Imagerie
<p>Dépression</p> <ul style="list-style-type: none"> Je suis inutile, je ne vauds rien. Tout est sans espoir 	<p>Fatigue Ralenti En faire moins Rester au lit/à la maison Manque d'intérêt Ne pas pouvoir se concentrer</p> <p><i>Action d'urgence: Se retirer</i></p>	<p>C'est normal de se sentir triste à propos de cette situation, mais je peux m'en sortir. Je regarde encore à travers ces «lunettes» sombres. Cela ne veut pas dire que je suis une personne sans valeur. Quel autre moyen de voir les choses serait plus utile? Si je fais quelque chose de toute façon - je me sentirai mieux.</p>	<p>Faites quelque chose quand même – en dépit de ce que vous ressentez. Levez-vous. Sortez. Faites quelque chose d'agréable ou d'utile. Soyez avec ou contactez les autres. Concentrez votre attention en dehors de vous et de votre situation.</p>	<p>Dans votre esprit, voyez-vous faire et apprécier les choses dont vous aviez l'habitude ou souhaitez profiter faire, et réussir ce que vous devez faire.</p> <p>Visualisez de l'orange pour de l'énergie positive. <i>Inspirez de l'orange, et expirez du bleu/noir.</i></p>
<p>Anxiété</p> <ul style="list-style-type: none"> Quelque chose de mal va arriver. Je ne serais pas capable d'y faire face 	<p>Réponse Adrénaline - Le système d'alarme de l'organisme. Dynamisé pour lutter ou fuir</p> <p><i>Action d'urgence: Echapper et éviter</i></p>	<p>Est-ce une menace bien réelle ou est-ce que ça ne va pas vraiment se passer? Est-ce-que j'exagère la menace? Ai-je mal compris les choses? Je me sens mal, mais cela ne veut pas dire que les choses vont vraiment si mal. Je peux faire face à ces sentiments, je suis passé par là avant et m'en suis sorti. Que dirait quelqu'un d'autre à ce sujet? Quel serait un autre moyen plus utile de voir les choses?</p>	<p>Comment cela va m'affecter à long terme? N'évitez pas les situations – allez-y quand même, et tenez le coup. Résolvez les problèmes ou faites des plans si nécessaire. Prenez les choses lentement ou graduellement. Concentrez votre attention en dehors de vous - externe plutôt qu'interne.</p>	<p>Imaginez-vous faisant face à une situation dans laquelle vous vous sentez anxieux, inquiet. Voyez la situation se terminer avec succès et réussite.</p> <p>Visualisez du bleu pour du calme. <i>Inspirez du bleu et expirez du rouge.</i></p>
<p>Colère</p> <ul style="list-style-type: none"> Ce n'est pas juste. Les autres sont mauvais. Je ne le supporterai pas. 	<p>Réponse Adrénaline - Le système d'alarme de l'organisme. Dynamisé pour lutter ou fuir</p> <p><i>Action d'urgence: Attaquer</i></p>	<p>À quoi je réagis? Qu'est-ce qui presse mes boutons ici? Est-ce-que ma réaction est proportionnelle à l'événement réel? Quelle importance cela a? Je sens que je suis traité injustement, mais peut-être qu'ils ne voulaient pas le dire de cette façon. Ai-je mal compris les choses? Quelle est la meilleure chose à faire ici?</p>	<p>Respirez, soufflez. Faites la meilleure chose - la meilleure pour moi, pour les autres et pour la situation. Eloignez-vous ou approchez-vous doucement. Quand vous vous sentez calme, si c'est encore convenable, faites quelque chose d'une manière calme, non-agressive mais affirmée.</p>	<p>Visualisez-vous faisant face à cette situation d'une manière calme, non-agressive mais affirmée, en respectant les droits et les opinions de toutes les personnes impliquées.</p> <p>Visualisez du bleu pour du calme, ou du vert pour de l'équilibre. <i>Inspirez du vert/bleu et expirez du rouge.</i></p>