

PROGRAMME RENAISSANCE

SPHÈRE
ÉMOTIONNELLE

ELENA



RIVERA

COMPRENDRE,
LIBÉRER,
ET MAÎTRISER SES
ÉMOTIONS
POUR RETROUVER
L'HARMONIE INTÉRIEURE

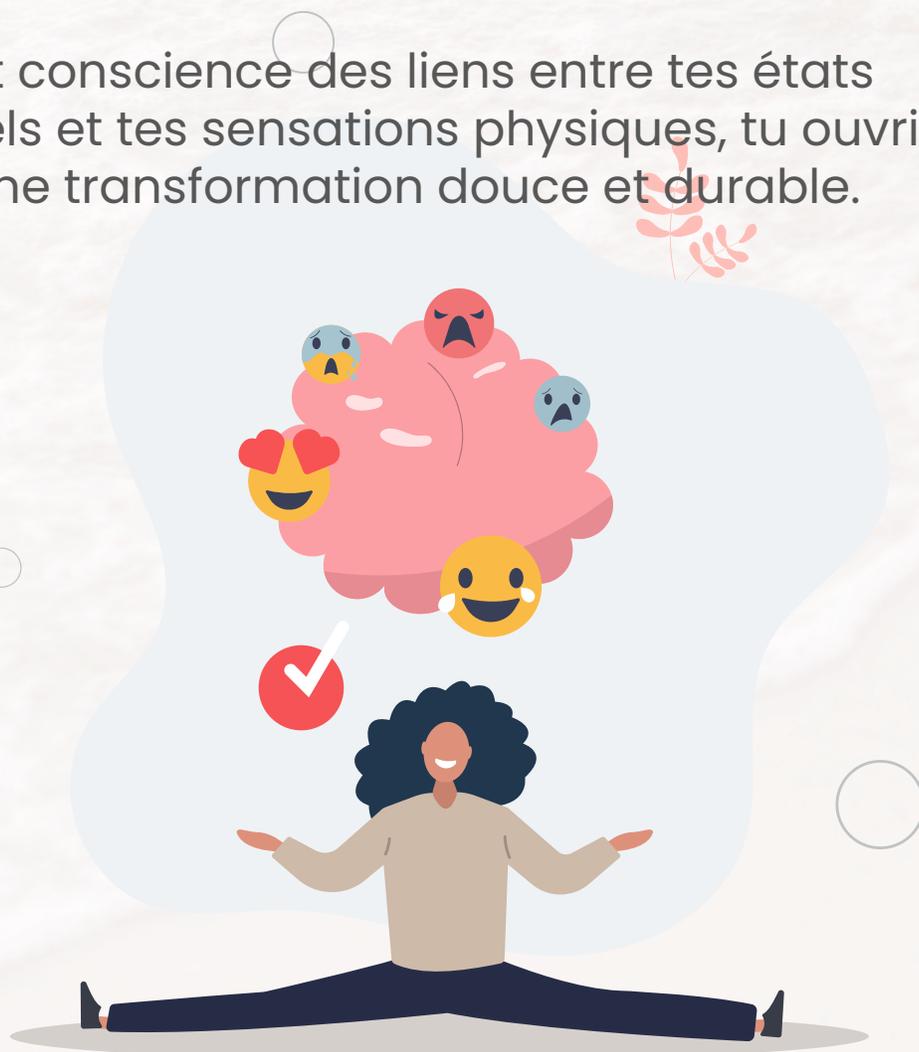
Écouter son corps pour comprendre ses émotions

Ton corps est un messenger précieux.

Avant même que tu ne poses des mots sur ce que tu ressens, il t'envoie des signaux subtils : une tension, une boule au ventre, une fatigue soudaine...

Ce questionnaire t'invite à faire un premier pas vers une écoute plus fine de ton monde intérieur.

En prenant conscience des liens entre tes états émotionnels et tes sensations physiques, tu ouvriras la voie à une transformation douce et durable.



Réponds avec honnêteté, sans jugement.

L'important n'est pas la « bonne » réponse, mais la prise de conscience que tu en retireras.

QUESTION	JAMAIS	RAREMENT	SOUVENT	TOUJOURS	DE PLUS EN PLUS
1. Je ressens régulièrement des tensions physiques sans en connaître la cause émotionnelle.					
2. Je fais le lien entre un stress vécu et des douleurs (dos, ventre, tête...).					
3. Je remarque quand mon corps me parle avant que mon mental comprenne ce qui ne va pas.					
4. Je sais reconnaître les signaux d'alerte de mon corps quand une émotion est trop forte.					
5. Je ressens une douleur ou tension spécifique à certaines émotions (colère = mâchoires serrées, tristesse = poitrine lourde...).					
6. Je suis attentif/attentive aux réactions physiques lors de conflits ou moments intenses.					
7. Je prends le temps d'écouter ce que mon corps essaie de me dire dans les périodes de fatigue ou de tension.					
8. Je suis capable d'identifier si une douleur est liée à une émotion refoulée.					
9. J'ai conscience que certaines douleurs chroniques peuvent être reliées à des blessures émotionnelles non exprimées.					
10. J'accorde de l'attention à mes ressentis corporels au quotidien.					
11. Je suis capable de décrire précisément où et comment une émotion se manifeste dans mon corps (ex. : poids dans la poitrine, boule au ventre, gorge serrée).					
12. Je remarque si mon souffle change en fonction de mes émotions (ex. : respiration courte en cas d'anxiété).					
13. Je prends le temps de ressentir mes émotions dans le corps avant de chercher à les expliquer mentalement.					
14. Je remarque si certaines douleurs apparaissent après un événement émotionnel marquant (conflit, choc, mauvaise nouvelle).					
15. Je me donne la permission de pleurer, de trembler ou de frissonner pour libérer une émotion au lieu de la retenir.					
TOTAL					

Objectif de cette semaine

Journal corporel-émotionnel (sur 3 jours)

Pendant les 3 prochains jours, deviens l'observateur bienveillant de ton corps et de tes émotions.

À chaque moment où tu ressens une sensation physique notable (tension, chaleur, inconfort, frisson, fatigue, etc.), prends un instant pour l'identifier et la relier à une émotion possible.

Jour	Heure	Sensation	Émotion
1			
2			
3			

Cet exercice simple mais profond t'aidera à affiner ta conscience corporelle et émotionnelle. Il t'ouvre à une lecture subtile de ton monde intérieur, essentielle pour mieux te connaître et transformer ce qui demande à l'être.



COMPRENDRE,
LIBÉRER,
ET MAÎTRISER SES
ÉMOTIONS
POUR RETROUVER
L'HARMONIE INTÉRIEURE

Identifie les émotions retenues

Réponds à ces questions en toute honnêteté

Quelle émotion ressens-tu le plus souvent et que tu trouves difficile à exprimer ?

Est-ce que cette émotion revient à certaines heures spécifiques de la journée ?

Où cette émotion se manifeste-t-elle dans ton corps ?

Depuis combien de temps ressens-tu cette charge émotionnelle ?

As-tu déjà osé l'exprimer ? À qui ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Identifier les émotions retenues

Réponds à ces questions en toute honnêteté

Quelle croyance ou peur est liée à cette émotion ?

Que te dit cette émotion sur un besoin non comblé ?

Qu'est-ce que tu aurais envie de dire si tu te donnais la permission ?

Quelle couleur représente cette émotion pour toi ?

Si cette émotion pouvait se transformer, en quoi voudrais-tu qu'elle se transforme ?

Objectif de cette semaine

Libération par intention

Complète cette phrase

Aujourd'hui, je choisis de libérer _____
(nom de l'émotion),

parce que je mérite de ressentir _____
(état souhaité).

Tu peux accompagner cet exercice d'un rituel simple : écrire l'émotion sur un papier et la libérer symboliquement (brûler, enterrer, déchirer).



COMPRENDRE,
LIBÉRER,
ET
MAÎTRISER
SES ÉMOTIONS
POUR RETROUVER
L'HARMONIE INTÉRIEURE

Ma journée émotionnelle idéale

Apprendre à identifier les moments de vulnérabilité ou de puissance émotionnelle, et à adapter ses activités en fonction de son énergie émotionnelle.

À quel moment de la journée te sens-tu le plus réactif(ve) émotionnellement ?

À quels moments te sens-tu plus stable ou aligné(e) ?

Quel(s) moment(s) de la journée favorisent en toi la tristesse, la colère, l'anxiété, la peur ou la confusion ?

Ma journée émotionnelle idéale

Apprendre à identifier les moments de vulnérabilité ou de puissance émotionnelle, et à adapter ses activités en fonction de son énergie émotionnelle.

Et quels moments t'aident à te sentir en paix, joyeux(se), connecté(e), inspiré(e) ?

Est-ce que ton cycle émotionnel change selon les jours, les phases de la lune, ton cycle menstruel, ou les saisons ?

Quelle est l'émotion dominante que tu ressens souvent à la même heure ? (liée à l'horloge biologique)

Créer une routine vibratoire alignée

Si je m'autorisais à vivre selon mon propre rythme émotionnel, quelles seraient mes habitudes du matin, du midi, du soir et de la nuit ?

Le matin, je commencerais par...

À midi, je m'autoriserais à...

En fin de journée, je prendrais le temps de...

Avant de dormir, je me reconnecterais à...



