



Vidéo 8 – Mieux gérer vos émotions

Nos émotions influencent chaque instant de notre vie. Chaque jour, nous ressentons un mélange de peur, de colère, de tristesse, de joie... même si ces émotions sont parfois subtiles, elles contribuent à colorer notre existence et lui donner du relief. Selon la science, six émotions de base sont reconnues : la joie, la colère, la peur, la tristesse, le dégoût et la surprise. Mais selon le psychologue américain Robert Plutchik, nous serions capables de ressentir plus de trente émotions différentes.

Les émotions ont une dimension physique, elles se manifestent à travers le corps : le ventre qui se serre, le rouge qui monte aux joues, le rythme cardiaque qui s'accélère. Ces réactions physiologiques sont les premiers indicateurs de nos émotions. Lorsqu'elles sont trop retenues ou trop exprimées, nos émotions peuvent perturber notre équilibre et nos relations avec les autres.

Pour cette raison, l'harmonie émotionnelle est la prochaine étape à franchir pour atteindre un bien-être physique, psychologique et spirituel.

La cardio-méditation joue un rôle essentiel dans cette quête d'harmonie émotionnelle en attribuant à l'intelligence du cœur une place centrale. Cette pratique nous aide à apprivoiser nos émotions, à rétablir l'équilibre intérieur, et à développer une relation saine avec nos ressentis. Par l'activation de la cohérence cardiaque, nous

pouvons apaiser nos émotions et retrouver un état de stabilité intérieure.

En pratique...

1. Installez-vous confortablement dans un endroit calme..
2. Fermez les yeux et respirez profondément : adoptez un rythme de respiration régulier (par exemple, 3 secondes d'inspiration et 6 secondes d'expiration). Continuez pendant deux à trois minutes, permettant à votre esprit et à votre corps de se détendre.
3. Concentrez-vous sur votre cœur: quittez mentalement le monde extérieur et plongez dans l'univers intérieur de votre cœur. Imaginez franchir un portail menant à l'accomplissement de soi.

Vidéo 8 – Mieux gérer vos émotions

4. Ressentez la cohérence cardiaque : une sensation particulière au niveau de la poitrine peut indiquer que votre cœur est en cohérence. Si vous ne ressentez rien de spécifique, poursuivez simplement les étapes suivantes.
5. Formulez des affirmations positives : utilisez les affirmations proposées dans l'encadré ci-contre pour renforcer votre équilibre émotionnel.
6. Continuez à respirer cette nouvelle énergie : visualisez cette énergie d'équilibre et de stabilité se diffuser à travers votre cœur pendant encore quelques minutes.
7. Revenez à la réalité : revenez lentement à votre conscience normale et ouvrez les yeux. Prenez le temps de ressentir l'équilibre intérieur et la stabilité que vous avez cultivés.

- ★ « Je bascule mon centre d'attention de ma tête vers mon cœur, mon cœur qui aime, qui pense, qui vit, qui matérialise mes souhaits. »
- ★ « Je respire, à travers mon cœur, la vibration de l'équilibre émotionnel. »
- ★ « Je me coule dans une énergie universelle d'équilibre et de stabilité émotionnelle. »
- ★ « Mon cœur distribue cette énergie à travers tout mon corps, tout mon être, et même autour de moi. »
- ★ « Je me coule dans cette énergie qui me nourrit et enrichit ma vie. »
- ★ « Cette énergie d'équilibre émotionnel devient ma nouvelle réalité. »