



SOINS ÉNERGÉTIQUES NANTES

EBOOK

*Comprendre et gérer
ses émotions*

UN GUIDE PRATIQUE POUR UNE
VIE ÉPANOUISSANTE

WWW.SOINS-ENERGETIQUES-NANTES.COM

Les émotions font partie intégrante de notre vie et sont souvent au cœur de nos expériences quotidiennes.



La nature ne nous aurait pas dotés d'émotions si elles n'avaient pas un rôle dans notre survie.

Les émotions sont des alertes qui (si nous sommes à leur écoute) nous donnent de grandes indications sur nos besoins satisfaits ou non satisfaits. Ainsi par exemple, la colère vient nous alerter sur une frustration, une injustice ou une atteinte à notre intégrité (espace, limite).

Les émotions peuvent nous influencer et avoir un impact sur nos décisions, notre comportement et même notre santé.

Même si nous ne pouvons pas contrôler l'apparition de nos émotions, nous avons le pouvoir sur nos réactions émotionnelles et cela change tout !





Bien que les émotions fassent partie de notre expérience humaine, il est important de savoir comment les gérer efficacement, on appelle cela : **l'intelligence émotionnelle**.

Dans cet ebook je vous livre plusieurs clés pour apprendre à les reconnaître, les comprendre, et à les réguler, afin d'améliorer votre quotidien.

VOS PREMIERS PAS VERS LA GESTION ÉMOTIONNELLE

SOMMAIRE

6 CONSEILS POUR MIEUX GÉRER VOS ÉMOTIONS :



1-IDENTIFIER VOS ÉMOTIONS



2-COMPRENDRE VOS ÉMOTIONS



3-APPRENDRE À LES RÉGULER



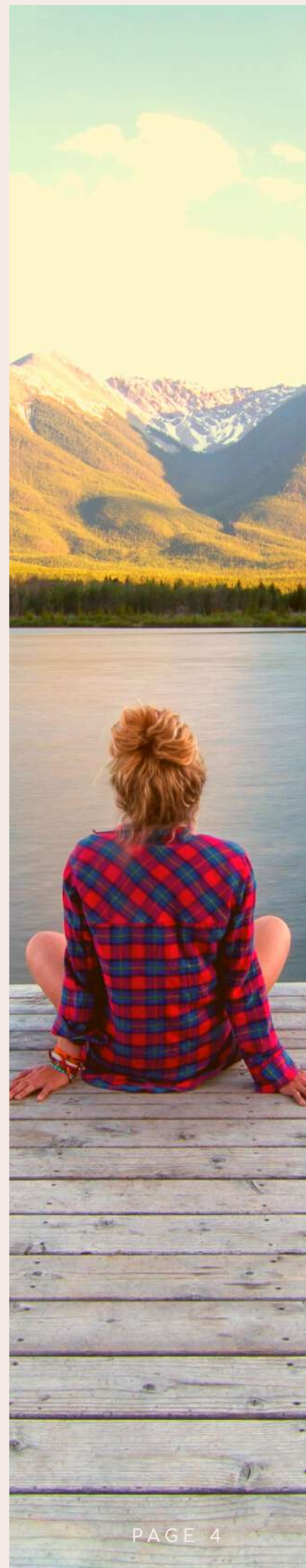
4-ÉVITER LES COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT



5-PRATIQUER L'AUTO-COMPASSION



6- CHERCHER DE L'AIDE PROFESSIONNELLE SI NÉCESSAIRE





1-IDENTIFIER VOS ÉMOTIONS

La première étape de **l'intelligence émotionnelle** consiste à se poser les questions appropriées : **de quelle émotion s'agit-il ?**

- **Identifiez les émotions de base** : lorsque vous ressentez une émotion, demandez-vous à quel "type" elle appartient :
 - la joie,
 - la tristesse,
 - la colère,
 - la peur,
 - le dégoût
 - la surprise.





1-IDENTIFIER VOS ÉMOTIONS

- **Soyez attentif à vos sensations corporelles** : une sensation de chaleur, une accélération du rythme cardiaque ou une tension musculaire, des maux de ventre... Apprenez à identifier les différentes sensations corporelles selon les émotions ressenties. Ainsi vous pourrez apprendre à les identifier dans d'autres contextes.
- **Explorez les nuances** : les émotions ne sont pas toujours simples à décoder. Essayez d'explorer les nuances de vos émotions pour mieux comprendre ce que vous ressentez.

EN COMPRENANT MIEUX VOS ÉMOTIONS,
VOUS POUVEZ MIEUX LES GÉRER ET
AMÉLIORER
VOTRE BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN.



2-COMPRENDRE VOS ÉMOTIONS

La deuxième étape pour apprendre à apprivoiser vos émotions est de comprendre ce qu'elles viennent vous dire.

- **Identifiez les déclencheurs de vos émotions** : les émotions sont souvent déclenchées par des événements ou des situations spécifiques. Identifiez les déclencheurs de vos émotions pour mieux comprendre ce qui les provoque.
- **Raisonnez en termes de besoins** : voici quatre questions pour vous aider à faire le chemin intérieur lorsqu'une émotion se présente ;)





2-IDENTIFIER VOS ÉMOTIONS

*4 questions pour vous aider à faire
le chemin intérieur
lorsqu'une émotion se présente ;)*

Quelle est la cause profonde de ce problème qui génère cette émotion ?

Quels sont les besoins qui ne sont pas satisfaits dans cette situation ?

Ai-je le pouvoir d'agir sur ce problème ?

Comment nourrir la part non nourrie en moi (ou en l'autre) révélée par les émotions
?



2-IDENTIFIER VOS ÉMOTIONS

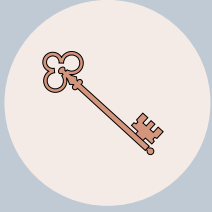
Important



LE CERVEAU LIMBIQUE = ÉMOTIONS + MÉMOIRES

- Le cerveau limbique, qui comprend des structures telles que l'hippocampe et l'amygdale, est impliqué dans le traitement des **émotions** et de la **mémoire**.
- Les **souvenirs** émotionnels sont stockés dans le cerveau limbique, en particulier dans l'hippocampe, où les **émotions associées à ces souvenirs peuvent être rappelées et réactivées**.
- La **mémoire émotionnelle** peut affecter les réponses émotionnelles futures, car les **souvenirs émotionnels peuvent être rappelés et influencer les réponses émotionnelles dans des situations similaires**.

AUTREMENT DIT, NOS ÉMOTIONS
RÉSULTENT SOUVENT DE
SOUVENIRS (= PASSÉ) !

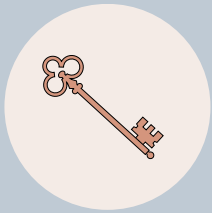


3-APPRENDRE À LES RÉGULER

Apprendre à réguler ses émotions au quotidien est essentiel pour maintenir une bonne santé mentale et des relations positives. Quelques conseils pratiques pour vous aider à réguler vos émotions au quotidien :

- **Pratiquer la respiration** : lorsque vous ressentez des émotions fortes, prenez quelques minutes pour respirer profondément et calmement. Cela peut vous aider à réduire le stress et à calmer vos émotions.
- **La pratique de la pleine conscience et de la méditation** nous aide à accepter les émotions comme des visiteurs éphémères qui nous renseignent sur nous-mêmes, sans chercher à les réprimer, à les nier ou à les minimiser





3-APPRENDRE À LES RÉGULER

- **Évitez les réactions impulsives** : plutôt que de réagir immédiatement à une situation émotionnelle, prenez le temps de réfléchir à votre réponse. Vous pouvez également essayer de détourner votre attention vers quelque chose de plaisant ou de positif.
- **Utilisez des techniques de relaxation** : essayez des techniques de relaxation telles que la méditation, le yoga, l'exercice physique ou la musique douce pour vous aider à vous détendre et à réguler vos émotions.
- **Entourez-vous** : le soutien social (ami, famille, professionnel) peut vous aider à traverser les moments difficiles et à réguler vos émotions.



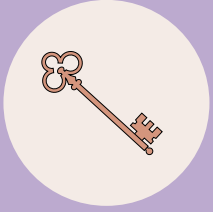


4-ÉVITER LES COMPORTEMENTS D'ÉVITEMENT

L'évitement émotionnel est un mécanisme de défense courant qui consiste à éviter les émotions difficiles ou désagréables plutôt que de les affronter.

Bien qu'il puisse offrir un soulagement temporaire, l'évitement émotionnel peut avoir des conséquences négatives à long terme. Voici quelques conseils pour éviter l'évitement émotionnel :

- **Trouvez des moyens sains de faire face aux émotions** : exercice physique, la méditation pleine conscience, la musique, l'art ou l'écriture...
- **Développez des compétences en résolution de problèmes**
- **Cherchez du soutien si vous en ressentez le besoin**



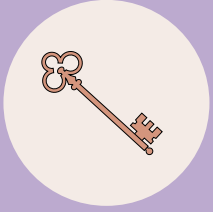
5-PRATIQUER L'AUTO-COMPASSION

L'**auto-compassion** consiste à faire preuve de gentillesse, de compréhension et de bienveillance envers soi-même, même lorsque nous faisons face à des difficultés ou à des échecs.

5 façons de pratiquer l'auto-compassion :

- **Prenez conscience de vos pensées critiques :** Identifiez les schémas de pensée qui peuvent vous causer du stress ou de l'anxiété. En étant conscient de ces pensées critiques, vous pouvez commencer à les remettre en question et à les remplacer par des pensées plus positives et bienveillantes.

"IL N'EXISTE PAS À PROPREMENT PARLER D'ÉMOTIONS NÉGATIVES OU POSITIVES. TOUTES LES ÉMOTIONS ONT UNE FONCTION. C'EST CE QUE L'ON VA DONNER COMME SENS À L'ÉMOTION QUI EN FERA UNE ÉMOTION AGRÉABLE OU DÉSAGRÉABLE. TOUTES LES ÉMOTIONS ONT UNE VALEUR IMPORTANTE, SANS CONNOTATION"
JEANNE SIAUD-FACCHIN



5-PRATIQUER L'AUTO-COMPASSION

- **Pratiquez la gratitude** : Prenez le temps de réfléchir à toutes les choses positives dans votre vie pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Cela peut vous aider à changer votre perspective et à voir les choses sous un angle plus positif. Pratiquer la gratitude régulièrement peut également vous aider à renforcer votre résilience émotionnelle.
- **Faites preuve de bienveillance envers vous-même** : Traitez-vous avec autant de gentillesse que vous le feriez avec un ami cher. Soyez doux(ce) avec vous-même lorsque vous faites face à des difficultés ou à des échecs.
- **Pratiquez la méditation** : peut vous aider à vous connecter avec la bienveillance envers vous-même.





6- SE FAIRE AIDER PAR UN PROFESSIONNEL SI NÉCESSAIRE

Parfois on a juste besoin d'un petit coup de pouce ;)

Un professionnel peut vous aider à :

- Bénéficier d'un regard extérieur et neutre pour "déposer" ce qui vous pèse,
- Identifier les émotions que vous ressentez, ainsi que les causes sous-jacentes,
- Détecter les schémas de pensée négatifs qui peuvent causer du stress ou de l'anxiété.
- Vous partager des techniques pour gérer vos émotions,
- Vous offrir un soutien et un encouragement,
- Renforcer votre confiance en vous et améliorer votre estime de soi.



Envie d'aller plus loin ?

Vous ressentez le besoin de vous libérer d'une blessure émotionnelle : l'abandon, la trahison, le rejet, l'injustice, l'humiliation (il en existe d'autres) ?

Je vous accompagne via différentes techniques pour :

- Amener de la compréhension sur vos fonctionnements
- Désengrammer les mécanismes de stress,
- Défaire les boucles psychiques et émotionnelles,
- Libérer les mémoires karmiques (vies passées)
- Vous libérer des mémoires de lignées / transgénérationnelle

Avec quelles techniques je peux vous accompagner ?

Je vous accompagne via différentes techniques :

- Soins énergétiques,
- Constellations Familiales Individuelles,
- Hypnose Ericksonienne.

Pour en savoir plus sur ce que je propose consultez le site www.soins-energetiques-nantes.com et l'agenda en ligne <https://soins-energetiques-nantes.reservio.com/>

A distance ou en cabinet
Nantes

PRENDRE RENDEZ-VOUS :

[HTTPS://SOINS-ENERGETIQUES-NANTES.RESERVIO.COM/](https://soins-energetiques-nantes.reservio.com/)

DES TECHNIQUES POUR SE FAIRE ACCOMPAGNER

LES SOINS ÉNERGÉTIQUES

Les protocoles de libérations karmiques que je propose en lien avec les blessures de l'âme permettent de travailler au niveau cellulaire et des vies passées.



L'HYPNOSE ERICKSONIENNE

s'utilise pour rompre les mécanismes de stress et les boucles inconscientes. Elle permet à l'inconscient de trouver les ressources pour diminuer l'intensité de la blessure.



LES CONSTELLATIONS FAMILIALES INDIVIDUELLES :

Les constellations familiales agissent sur les mémoires transgénérationnelles, les mémoires de lignées, la répétition de schémas dans votre famille.



Qui suis-je



Je m'appelle Hanna KADEL, ma rencontre avec les soins énergétiques s'est faite il y a une quinzaine d'années.

De nature intuitive et réceptive depuis mon enfance, j'ai appris à développer, au fil des années, mon canal de réception et de connexion avec les mondes subtils.

Je me suis formée ensuite à différentes techniques : Coaching, PNL, Soins Énergétiques, Soins de Libérations Karmiques, Constellations Familiales, Hypnose Ericksonienne, Sylvothérapie, Reconnexion Sensorielle et Eco-psychologie.

J'accompagne depuis 2015 des bébés, enfants, et adultes sur le chemin d'évolution.

Au plaisir de vous rencontrer.

Hanna

WWW.SOINS-ENERGETIQUES-NANTES.COM



*" Le plus beau livre que vous puissiez
consulter au quotidien c'est celui de la Vie.*

*Si vous décidez de l'observer en conscience
et de vous observer au quotidien vous y
découvrirez de vrais trésors.*

*Ecoutez vos ressentis, pratiquez et
pratiquez encore, avec votre cœur d'enfant,
les pieds sur Terre et la tête dans les
Etoiles. "*

Hanna



WWW.SOINS-ENERGETIQUES-NANTES.COM



SOINS ÉNERGÉTIQUES NANTES

Soins Energétiques
(Bébés, enfants, adultes)

Constellations familiales individuelles

Hypnose Ericksonienne

A Distance ou en
cabinet (Nantes)

WWW.SOINS-ENERGETIQUES-NANTES.COM