

# M&Brille – Coaching de Vie

## Ma bibliothèque émotionnelle

m&brille

L'objectif de cet exercice est de te reconnecter à des émotions porteuses pour ta vie et tes projets.

En allant chercher des moments où tu as ressenti ces émotions, en te reconnectant à ces moments, tu vas créer un genre de stock, de bibliothèque émotionnelle dans laquelle tu pourras aller puiser les ressources dont tu as besoin.

Cherche et note 5 moments où :

- tu t'es dépassé.e, tu as repoussé tes limites qu'elles soient physiques ou émotionnelles.
- tu as ressenti de la fierté
- tu as ressenti de l'estime de toi
- tu as ressenti de la joie
- tu as ressenti de la certitude et de la détermination.

Maintenant, rappelle chacune de ces situations, replonges-y comme on plonge dans un film et note en face :

- Ce que tu ressentais avec tes sens : les odeurs, les goûts éventuels, la lumière, avais-tu froid ou chaud, ce que tu entendais ?
- Ce que tu ressentais dans ton corps : de la chaleur à tel endroit, une tension à tel autre endroit, des papillons dans le ventre...
- Ce que tu te disais à toi-même: quelles étaient tes pensées? Ton discours intérieur?

Prends le temps de replonger dans chaque situation, vraiment, avec ton corps et tes sens.

Une fois que tu as fait cet exercice, il est comme stocké en toi. Tu peux te connecter à chaque moment lorsque tu as besoin de ressentir ces émotions.

Tu peux te connecter à un moment où tu t'es dépassé.e ou, où de la fierté avant une épreuve.

Tu peux te connecter à la joie, lorsque tu ne te sens pas en forme et que tu voudrais donner le meilleur de toi-même dans une situation.

Tu peux te reconnecter à la certitude et la détermination, lorsque tu as besoin de rester concentré.e sur ton objectif..

Tout est là, tu peux t'y reconnecter.

*Et n'oublie pas, si tu as besoin d'accompagnement pour ancrer en toi ces émotions porteuses*

*Si tu as besoin d'aide pour apprendre à vivre tes émotions, à trouver ta place, à trouver la sérénité:*

*Je peux t'accompagner sur le chemin qui te permettra de créer la liberté et la vie dont tu as envie, jusqu'à laisser ton authenticité briller sur le monde.*

*N'hésite pas à me contacter : [m.brille.coaching@gmail.com](mailto:m.brille.coaching@gmail.com)*