

TRANSITION DOUCE

La prochaine émotion possible

Vous n'avez pas besoin de passer directement du chagrin à la joie ou de la peur à la confiance. Choisissez une transition qui semble honnête et possible.

1. L'émotion présente

2. Ce que cette émotion demande peut-être

3. Une émotion de transition que je peux pratiquer

Exemples : soulagement, acceptation, curiosité, ouverture, espoir, bienveillance envers soi.

4. Une action qui correspond à cette émotion de transition

5. Après l'action, qu'est-ce qui a changé - même légèrement ?

