

Les émotions sont un guide. Elles jouent le rôle de boussole. C'est à partir d'elles que vous irez dans un sens plutôt que dans un autre. Les émotions sont neutres, même si elles sont ressenties de manière agréable ou désagréable. Et, c'est la façon dont vous les gérerez que dépendra votre bien-être.

Que ce soit la joie, la tristesse, la colère, la peur ou le dégoût, ces émotions « primaires » vous renseignent sur votre état interne. Elles ont des « goûts plus ou moins prononcés.

Comme pour la nourriture, si c'est trop salé, trop sucré, trop épicé, trop amer, vous aurez besoin de réajuster pour trouver la saveur qui vous convient. Et bien pour votre petit-déjeuner qui comprend la nourriture, la cadre, l'ambiance, le décor, s'il vous vous rend enthousiaste, déçu, agacé, inquiet, ou écœuré (déclinaison des émotions primaires), vous serez informé sur vos besoins satisfaits dans le cas d'un ressenti en lien avec la joie, non satisfaits pour toutes les autres émotions.

Être à leur écoute est une première étape pour mieux se connaître.

La question est donc qu'est-ce que je ressens ?