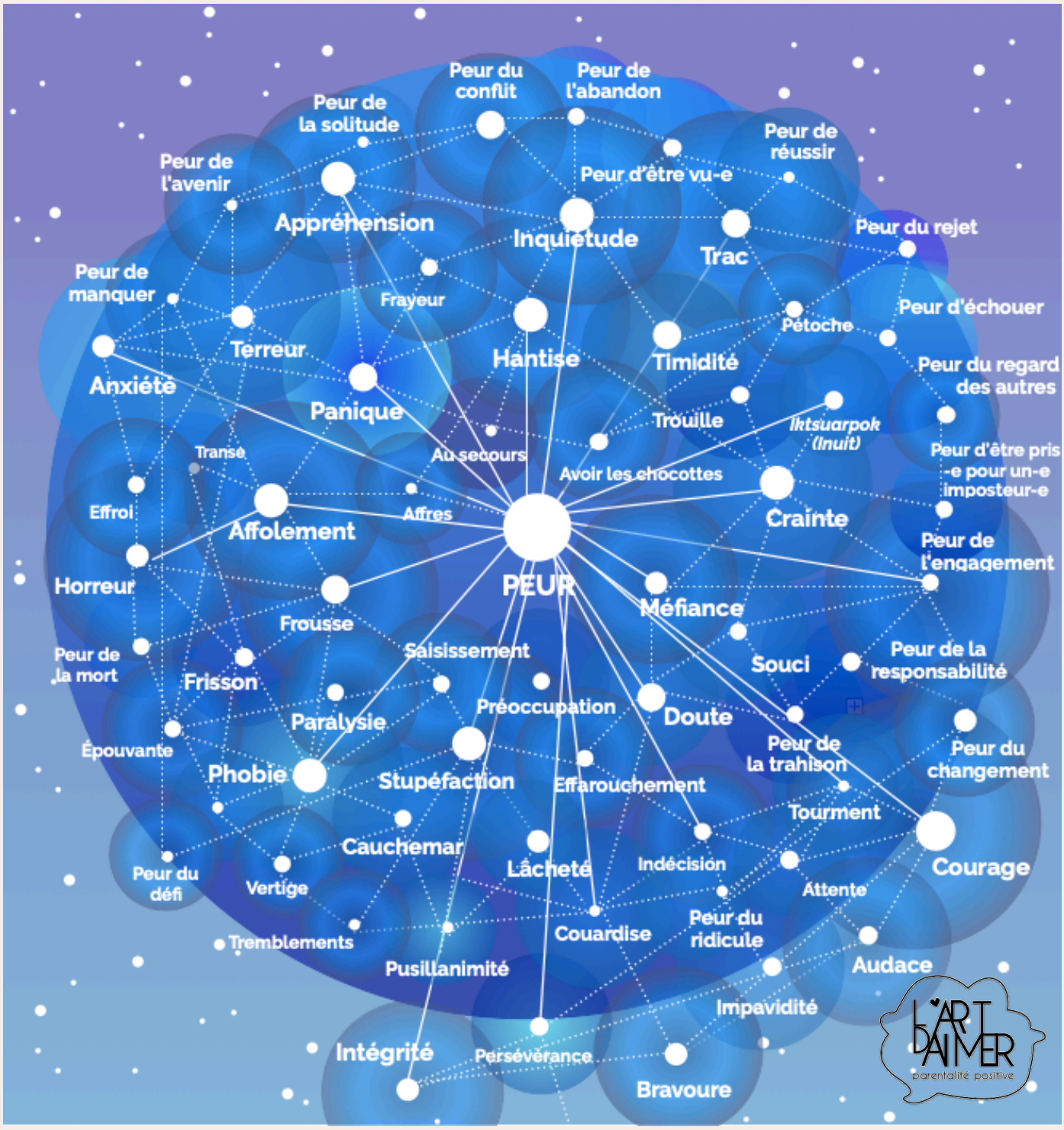

L'Art d'Aimer /parentalité positive - Delphine Binet-Colstoun - 06.63.84.70.31 - delphine@art-aimer.com

- PEUR -

Émotion saine, qui varie en intensité et en durée, qui se construit quand notre être perçoit une menace ou un danger. La menace et le danger peuvent être réels ou imaginaires. La peur guide alors notre action pour nous protéger et par conséquent, elle nous prépare à fuir, à nous défendre, attaquer, nous figer ou coopérer. Le corps est mobilisé pour prendre des décisions rapides. La peur peut être ainsi un moteur, ou un frein qui empêche notre progression. La façon la plus adaptée de répondre à la peur est de l'accepter pleinement et de découvrir son message. De cette façon, nous pourrons gagner en courage, oser prendre un risque, révéler notre audace et tenter de franchir l'obstacle.

www.art-aimer.com

À partager à volonté, en citant la source. Merci !