

Nourrir l'amour, pas la peur

Comment traverser l'émotion ?

- 1 Respirer
- 2 Accueillir
- 3 Exprimer

En prenant soin
de soi
et de l'autre

AMOUR
(inconditionnel)

É-motion
Énergie en mouvement

Exercez votre discernement
+ Entrez dans votre cœur

**FAITES L'EXPÉRIENCE D'UNE CONNEXION
PROFONDE AVEC VOUS MÊME ET LES AUTRES
grâce à l'authenticité émotionnelle.
APPRENEZ À ÊTRE VULNÉRABLE.**

Apprivoisez
vos peurs

Affirmation

Je m'offre d'être qui je suis,
comme je suis, comme je me sens,
quelle que soit ce que je ressens
... avec quiconque

dans ton cœur
et ton corps

Outils

- 1 SENTIR LA SENSATION
- 2 NOMMER L'ÉMOTION
- 3 EXPRIMER LE SENTIMENT
- 4 À LA BONNE PERSONNE
- 5 AVEC L'INTENSITÉ ADÉQUATE
- 6 AU BON MOMENT
- 7 PLEINEMENT

L'ART
D'AIMER
parentalité positive