Bienvenue dans l'espace des Reines en couleurs !

Guide d'auto observation

Vous pouvez partager ce guide à condition de ne pas le modifier, et de le garder tel que vous l'avez téléchargé et reçu dans son intégralité.

Nous avons 5 émotions de base : joie, colère, tristesse, honte, peur, dégoût.

Et les **état internes émotionnels**, ou ressentis sont encore bien plus nombreux. Exemples : Gratitude, Remord, Bienveillance, Inconfort, Plaisir, Incompréhension, Trahison, Confiance, Insécurité, Certitude, Surprise, Maîtrise, Regret, Sérénité, Frustration, Sécurité, Confort, etc….

Chaque jour, nous vivons des situations qui vont impacter notre état émotionnel, nos pensées, nos réactions et nos comportements.

Observez-vous sans vous juger, ni vous critiquer. L'observation de vos réactions émotionnelles vous sert à prendre conscience de :

- La façon dont vous vous comportez au quotidien,
- Quelles émotions vous vivez le plus souvent,
- Selon vous, quoi ou qui est responsable de vos états émotionnels

Commencez aujourd'hui, ne reportez pas à plus tard ce que vous pouvez commencer maintenant. N'attendez pas lundi.

Notez au moins 3 situations par jour, pendant 7 jours.

Seule condition pour la réussite de l'exercice, soyez honnête avec vous-même, et avec ce que vous ressentez. Ce guide vous aide à prendre du recul pour savoir ce que vous voulez changer dans votre personnalité. Saisissez l'opportunité de vous connaître un peu mieux.

Exemple…

Jour 1 : Mercredi 8 janvier 2020

➔**1ère Situation :** Mon réveil a sonné, j'ai voulu l'éteindre 2 minutes, mais je me suis rendormie 20 minutes. Je suis en retard au travail, je vais me prendre une réflexion par telle personne.

Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s) : Impuissance. Mon amie m'a appelée en pleurs, je ne pouvais pas la laisser comme ça, elle avait besoin de mon aide, de mon écoute.

Qui est responsable : Mon amie. C'est à cause d'elle si je me suis couchée plus tard que prévu, elle parle trop, et elle a toujours un problème dont elle veut me parler.

Emotions associées : ☐ Joie • **Colère** ☐ Tristesse ☐ Honte ☐ Peur ☐ Dégoût

➔**2ème Situation :** Ma cliente se plaint au Responsable que je suis injoignable par téléphone depuis plusieurs jours, alors qu'elle ne répond jamais à mes mails.

Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s) : Incompréhension, Rancune. Elle est de mauvaise foi, elle ment en me faisant passer pour quelqu'un de pas sérieux, alors que c'est elle qui ne l'est pas. Elle verra…

Qui est responsable : La cliente

Emotions associées : ☐ Joie • **Colère** ☐ Tristesse ☐ Honte ☐ Peur • **Dégoût**

➔**3ème Situation :** J'ai croisé Sissy. Je l'ai rencontrée il y a 3 semaines à un enterrement de vie de jeune fille, je lui ai fait un grand coucou, et cette « *@/§F-&* » m'a complétement ignorée.

Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s) : Incompréhension, Rejet, Regret.

Qui est responsable : Sissy. Je suis trop gentille. On avait bien sympathisé, et j'ai cru qu'elle se rappellerait de moi. En fait, je n'aurais pas dû dire bonjour. Maintenant, je donne l'impression de chercher des amies !!

Jour 2 : Jeudi 9 janvier 2020

➔**1ère Situation :** Mon réveil a sonné, j'ai réussi à me lever tôt, à faire un peu de sport. Je suis même arrivée à l'heure au travail.

Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s) : Satisfaction, confiance en moi, estime

Qui est responsable : Moi. Je me suis tenue à mon objectif aujourd'hui. J'espère que demain je serai motivée pour le faire aussi.

Emotions associées : • **Joie** ☐ Colère ☐ Tristesse ☐ Honte ☐ Peur ☐ Dégoût

➔**2ème Situation :** J'ai prêté un sac de marque que j'ai acheté plus de 500€. Ma voisine voulait que je lui prête pour le week-end. J'avais dit non, mais elle a fini par me convaincre de lui prêter en m'assurant qu'elle en prendrait soin. Elle me le rend avec une tâche à l'intérieur, en me disant que ce n'est pas de sa faute. Elle l'avait caché mais son fils de 6 ans a fouillé dans ses affaires, l'a trouvé et s'est amusé avec.

Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s) : Trahison, Injustice, manque de respect.

Qui est responsable : Ma voisine

Emotions associées : ☐ Joie • **Colère** • **Tristesse** ☐ Honte ☐ Peur • **Dégoût**

➔**3ème Situation :** Ma cousine vient de s'installer à la Réunion. Aujourd'hui elle m'a appelée pour m'inviter à passer 3 semaines chez elle pour que je l'aide à finaliser les préparatifs de son mariage et rencontrer le frère célibataire de son futur mari.

Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s) : Gratitude, joie, amour, angoisse.

Qui est responsable : Ma cousine

Emotions associées : • **Joie** ☐ Colère ☐ Tristesse ☐ Honte • **Peur** ☐ Dégoût

Observez-vous pendant une semaine

A vous de jouer, commencez aujourd'hui !!!

Jour 1

➔**1ère Situation :** Décrivez où vous êtes ce que vous faites, ce que vous entendez, voyez, dites, sentez, etc…

_____

Qui est responsable : C'est à cause de qui, de quoi ?

_____

Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s) : Gratitude, Inconfort, Plaisir, Incompréhension, autres….

_____

Emotions associées : ☐ Joie ☐ Colère ☐ Tristesse ☐ Honte ☐ Peur ☐ Dégoût

Jour 2

➔**1ère Situation :** Décrivez où vous êtes ce que vous faites, ce que vous entendez, voyez, dites, sentez, etc…

_____

Qui est responsable : C'est à cause de qui, de quoi ?

_____

Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s) : Trahison, Confiance, Insécurité, Certitude, autres….

_____

Emotions associées : ☐ Joie ☐ Colère ☐ Tristesse ☐ Honte ☐ Peur ☐ Dégoût

Jour 3

➔**1ère Situation :** Décrivez où vous êtes ce que vous faites, ce que vous entendez, voyez, dites, sentez, etc…

_____

Qui est responsable : C'est à cause de qui, de quoi ?

_____

Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s) : Surprise, Maîtrise, Regret, Sérénité, Frustration….

_____

Emotions associées : ☐ Joie ☐ Colère ☐ Tristesse ☐ Honte ☐ Peur ☐ Dégoût

Jour 4

➔**1ère Situation :** Décrivez où vous êtes ce que vous faites, ce que vous entendez, voyez, dites, sentez, etc…

_____

Qui est responsable : C'est à cause de qui, de quoi ?

_____

Etat(s) émotionnel(s), ressentis :

_____

Emotions associées : ☐ Joie ☐ Colère ☐ Tristesse ☐ Honte ☐ Peur ☐ Dégoût

Jour 5

➔**1ère Situation :** Décrivez où vous êtes ce que vous faites, ce que vous entendez, voyez, dites, sentez, etc…

_____

Qui est responsable : C'est à cause de qui, de quoi ?

_____

Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s) :

_____

Emotions associées : ☐ Joie ☐ Colère ☐ Tristesse ☐ Honte ☐ Peur ☐ Dégoût

Jour 6

➔**1ère Situation :** Décrivez où vous êtes ce que vous faites, ce que vous entendez, voyez, dites, sentez, etc…

_____

Qui est responsable : C'est à cause de qui, de quoi ?

_____

Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s) :

_____

Emotions associées : ☐ Joie ☐ Colère ☐ Tristesse ☐ Honte ☐ Peur ☐ Dégoût

Jour 7

➔**1ère Situation :** Décrivez où vous êtes ce que vous faites, ce que vous entendez, voyez, dites, sentez, etc…

_____

Qui est responsable : C'est à cause de qui, de quoi ?

_____

Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s) : …

_____

Emotions associées : ☐ Joie ☐ Colère ☐ Tristesse ☐ Honte ☐ Peur ☐ Dégoût

Vos conclusions

C'est la fin des 7 jours, relisez-vous. Quels sont les Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s)s et émotions qui vous ont le plus marquée.

Qui est le plus souvent responsable : Vous ? Quelqu'un de votre entourage ? Le hasard ? Autre…. ?

_____

Quels Etat(s) émotionnel(s), ressenti(s)s reviennent souvent :

_____

Emotions les plus fréquentes : ☐Joie ☐Colère ☐Tristesse ☐Honte ☐Peur ☐Dégoût

1- Tous les jours, souvent dans la journée ➔Emotion(s)_____
2- Tous les jours ➔ Emotion(s)_____
3- De temps en temps ➔ Emotion(s)_____
4- Rarement ➔ Emotion(s)_____
5- Jamais ➔ Emotion(s)_____

Quelle(s) émotion(s) souhaitez-vous vous renforcer ou moins solliciter dans votre personnalité ? Par quoi voulez-vous la ou les remplacer ?

Pour savoir comment gérer au mieux vos émotions, rendez-vous sur reinesencouleurs.com. Réapproprier votre vie, en reprenant le contrôle sur votre bien-être.

Lancez-vous ! reinesencouleurs.com

Udine