

Deviens l'Auteur de ta Réalité

Un cours proposé par Olivier Masselot

SUPPORT DE COURS

Gérer mon Émotionnel et Affirmer mon Intention

COPYRIGHT

Ce document vous a été fourni dans le but de vous de prendre des notes lorsque vous suivez le module de formation correspondant.

Ce support est une œuvre soumise à la réglementation sur les droits d'auteur et le copyright

Cela signifie que vous n'êtes autorisé à le modifier ni à le transmettre à qui que ce soit, et ce, tant dans le cadre privé que commercial.

Toute utilisation autre que celle décrite ci-dessus devra avoir fait l'objet d'un accord avec son auteur

LISTE DES EMOTIONS

SENTIMENTS D'AMOUR

Amour	Affection	Enchantement
Charme	Amitié	Chaleur
Compassion	Tendresse	Sympathie
Passion	Excitation	Convoitise
Admiration	Engouement	Séduction
Bonté	Affection	
Sentiment	Désir	

SENTIMENTS DE JOIE

Joie	Extase	Délectation
Heureux	Contentement	Satisfaction
Gaieté	Humour	Sensation
Amusement	Satisfaction	Triomphe
Allégresse	Euphorie	Ferveur
Jovial	Jubilation	Excitation
Plaisir	Optimisme	Entrain
Ardeur	Fierté	Soulagé
Jouissance	Enchanté	

SENTIMENTS DE COLÈRE

Colère	Mépris	Tourment
Cruauté	Destruction	Ressentiment
Maussade	Agitation	Répugnance
Bougon	Mécontentement	Aversion
Outrage	Furie	Couroux
Révulsion	Irritation	Frustration
Agressivité	Férocité	Jalousie
Dégoût	Rancune	Exaspération
Haine	Amertume	
Rage	Vengeance	

SENTIMENTS DE HONTE

Honte	Embarras	Mortification
Regret	Pénitence	Culpabilité
Insulte	Humiliation	Confusion
Remords	Invalidation	

SENTIMENTS DE TRISTESSE

Tristesse	Irrémédiable	Mélancolie
Pitié	Désappointement	Solitude
Défaite	Cafard	Seul(e)
Dépression	Malheur	Agonie
Accablement	Douleur	Désespoir
Découragement	Souffrance	Insécurité
Négligence	Rejet	Abandon
Égarement	Misère	Désarroi
Mécontentement	Chagrin	
Déplaisir	Anxiété	

SENTIMENTS DE CRAINTE

Crainte	Souci	Panique
Nervosité	Terreur	Inquiétude
Secousse	Méfiance	Saut d'humeur
Anxiété	Tension	Détresse
Appréhension	Horreur	Hystérie
Effroi	Écrasement	

AUTRES SENTIMENTS IMPORTANTS

Intérêt	Domination	Étonnement
Curiosité	Ennui	Impuissant
Intrigue	Timidité	Soumission
Surprise	Fragilité	Indifférence
Stupéfaction	Réserve	Audace
Indécision	Pudeur	Bravoure
Apathie	Feinte	Courage
Irritation	Réticence	Détermination
Épuisement	Culpabilité	Compétent
Insatisfaction	Impatience	Bougeotte
Répugnance	Prudence	Doute
Ahurissement	Regret	Amorphe
Intimidation	Suspicion	
	Sursaut	

AFFIRMER L'INTENTION :

MÊME SI (ce qui s'est passé et les doutes ou les peurs)...

ICI ET MAINTENANT (l'action que je mets immédiatement en place)

DANS LE BUT D'ÊTRE... (la personne que je souhaite être dans ma réalité)

MERCI DE TA CONFIANCE !