

Les pratiques de visualisation / méditation du CAP pour les états émotionnels désagréables

Proposition : découvrir différentes pratiques d'observation et de mises en action pour accueillir les émotions dites 'négatives'.

Dans la formation **Expérience CAP** :

~ *Module 4* ~

Module 4 – Défi 2 : CAP d'observer ton ego ?

Qu'est-ce que l'ego ? C'est la question à laquelle nous allons répondre dans ce défi, et c'est un gros sujet.

Module 4 – Défi 3 : CAP d'observer tes émotions ?

On a déjà parlé des émotions positives qui doivent nous animer. Dans ce défi, on aborde la face obscure. Nous allons donc parler des émotions négatives et de comment mettre de la distance entre elles et nous, comment les identifier, comment les accueillir et ne plus les laisser guider notre vie.

Module 1 – Défi 13 : CAP d'avoir du temps pour toi ?

Dans ce défi, nous allons aborder l'importance de créer des conditions propices au changement.

Nous l'avons déjà vu avec la notion d'intention. Après avoir abordé la pensée, nous allons à présent pouvoir passer à **un autre niveau de création : celui de l'espace, de l'action, de la matière.**



Module 1 – Défi 14 : CAP de suivre une détox digitale ?

Faire de la place autour de soi, dans son environnement matériel et immatériel est un élément essentiel pour revenir à soi et s'écouter.

Tout ce qui nous entoure est une possibilité de distraction supplémentaire et nous sommes très distrait.e.s en permanence, très stimulé.e.s par tout un tas de choses qui se passent autour de nous, qui rendent très difficile l'écoute de soi et la reconnexion à soi.

C'est d'autant plus vrai dans le monde actuel, qui s'accélère en termes d'informations et de modes de communication : **on passe beaucoup de temps à être tourné.e vers l'extérieur plutôt qu'à être tourné.e vers l'intérieur.**



Module 1 – Défi 15 : CAP de s'entourer positivement ?

On va parler dans ce défi d'environnement relationnel, et notamment des personnes toxiques qui nous entourent, qui vous entourent peut-être et qui sont un frein à votre changement.

Il y a déjà au départ, cette idée essentielle que **nous sommes tou.te.s lié.e.s, connecté.e.s les un.e.s aux autres. On vient tous et toutes de la même poussière à la base...**

— . — . — . — . — . — . —