

*"Nous appellerons émotion une chute brusque
de la conscience dans le magique."*

Jean-Paul Sartre



Mon carnet de Sophrologie



Pour continuer...

Trouvez un atelier "La bulle des émotions" près de chez vous en vous connectant sur notre site <https://labulledesemotions.com>

- Ateliers Bout'choux pour les enfants de 2 à 4 ans
- Ateliers pour les enfants de 5 à 11 ans
- Ateliers Ados de 12 à 17 ans
- Ateliers Adultes
- Ateliers DUO parent-enfant

Et bientôt, ateliers sophro pédagogie pour accompagner les enfants dans leurs apprentissages, périnatalité et séniors !

Et suivez-nous sur les réseaux sociaux !
@labulledesemotions



Propriété intellectuelle La bulle des émotions - Tous droits réservés

Mode d'emploi

*Bienvenue dans le challenge
"25 jours pour pétiller de sérénité à Noël"*

Bravo d'avoir choisi ce challenge pour découvrir, ou redécouvrir, tous les bienfaits de la Sophrologie !

Quelques recommandations pour vivre ce challenge dans les meilleures conditions :

- La pratique peut se faire seul.e ou en famille
- Préférez un espace confortable et calme
- La pratique se fait en général les yeux fermés mais il est tout à fait possible de pratiquer les yeux ouverts
- Pour ressentir tous les bienfaits de la Sophrologie, il est important de pratiquer quotidiennement
- Restez bien concentré.e.s sur ma voix
- Accueillez avec bienveillance tous vos ressentis

et surtout....

PROFITEZ DE CE MOMENT POUR VOUS !

Mode d'emploi

*Bienvenue dans le challenge
"25 jours pour pétiller de sérénité à Noël"*

Ce carnet est à remplir quotidiennement : avant et après chaque pratique.

Vous êtes libre.s d'y écrire ou d'y dessiner tous vos ressentis (vous avez des pages vierges à la fin du carnet).

Et puis, ce carnet va vous permettre de noter tous les exercices vus ensemble : des exercices que vous pourrez réutiliser en toute autonomie dans votre quotidien ;)

Dans les premières pages, vous trouverez les émotions, leurs messages, les besoins associés et une respiration ludique : la respiration de la main.

Allez, c'est parti...!

NOTES

NOTES

Les émotions



Je suis à l'écoute de mes émotions

Je me sens :



La colère



La joie



La tristesse



La peur



La sérénité

J'accueille mes émotions

Ohlala qu'est-ce qui m'arrive?



Ça se passe où dans mon corps, dans ma tête, dans mon cœur ?

Je localise mon émotion dans mon corps



Comment tu t'appelles ?

Je nomme mon émotion



Qu'est-ce que tu veux me dire ?

J'écoute son message



Merci j'ai bien reçu ton message !

J'accueille mon émotion



Et si on jouait ensemble ?!

*Je repère pour moi des moments des sensations agréables
disagréables ou pour diffuser les sensations agréables*

Allez hop c'est reparti !



MESSAGE : Il me manque quelque chose ou quelque chose.
BESOIN : J'ai besoin d'être réconforté et de faire quelque chose, me mettre en action.



MESSAGE : Je ne connais pas, cela peut être dangereux !
BESOIN : Je dois me protéger !



MESSAGE : On m'empêche de faire ce que je veux et on s'en prend à moi.
BESOIN : J'ai besoin que l'on m'écoute, de reconnaissance et j'ai besoin de poser des limites pour me protéger.

MESSAGE : J'ai réussi, je suis ravi e !
BESOIN : Je veux le partager avec tout le monde !

NOTES

NOTES

BONUS

*Respirer avec sa main
pour retrouver son calme*



NOTES

NOTES

Jour 1

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

La respiration du papillon

NOTES

1-

Les mains sur les côtes,
j'inspire par le nez et je sens
les ailes du papillon s'ouvrir



2-

Je souffle par la bouche et je
sens les ailes du papillon se
refermer

A faire 3 fois !

NOTES

Jour 2

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 3

NOTES

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

NOTES

Jour 4

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 5

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

NOTES

NOTES

Petit bilan !

Comment je me sens après ces 5 jours de pratique ? Qu'est-ce qui a changé ? Comment est mon corps ?

Mon ou mes exercices préférés:

Jour 6

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

NOTES

Bilan du challenge

Bravo !

Comment je me sens après ces 25 jours de pratique ? Qu'est-ce qui a changé ? Comment est mon corps ?

Mon ou mes exercices préférés:

Jour 7

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 8

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 25

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

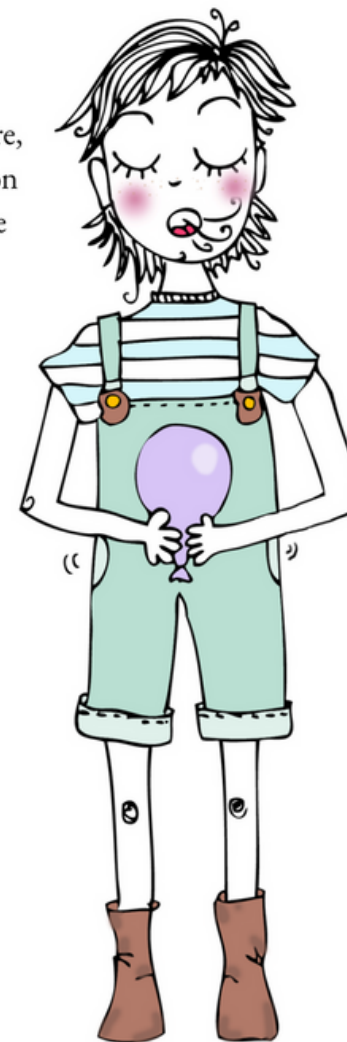
Mes 5 sens

Je ressens la sérénité à travers mes 5 sens



La respiration du ballon

1-
Les mains sur mon ventre,
j'inspire par le nez et mon
ventre se gonfle comme
un ballon



2-
Je souffle doucement par
la bouche et mon ventre se
dégonfle

A faire pendant 3 à 5
minutes en imaginant la
forme et la couleur de son
ballon.
Accueillir les sensations de
calme

Jour 9

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 24

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 23

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Petit bilan !

Comment je me sens après ces 9 jours de pratique ? Qu'est-ce qui a changé ? Comment est mon corps ?

Mon ou mes exercices préférés:

Jour 10

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Petit bilan !

Comment je me sens après ces 22 jours de pratique ? Qu'est-ce qui a changé ? Comment est mon corps ?

Mon ou mes exercices préférés:

Jour 22

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 11

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 12

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 21

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 20

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Petit bilan !

Comment je me sens après ces 12 jours de pratique ? Qu'est-ce qui a changé ? Comment est mon corps ?

Mon ou mes exercices préférés:

Jour 13

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Petit bilan !

Comment je me sens après ces 19 jours de pratique ? Qu'est-ce qui a changé ? Comment est mon corps ?

Mon ou mes exercices préférés:

Jour 19

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 14

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 15

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 18

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Jour 17

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

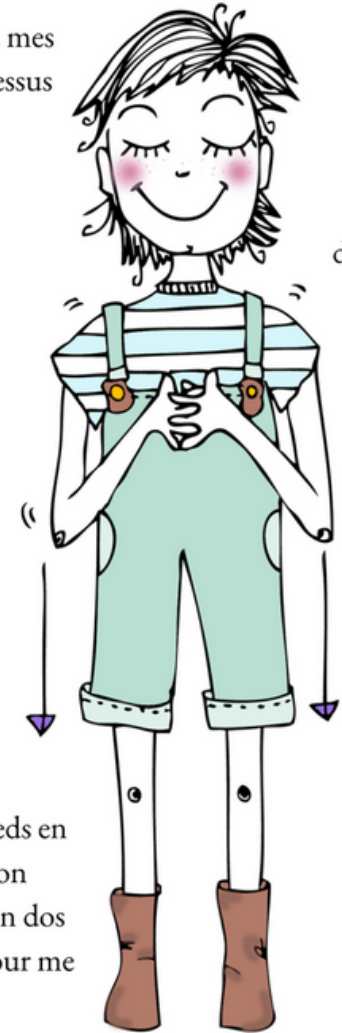
L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Le miroir

1-
J'inspire par le nez et je lève mes bras, les mains jointes au dessus de ma tête



3-
Je descends jusqu'à mes pieds en reprenant une respiration naturelle. Et je déroule mon dos vertèbres après vertèbres pour me redresser

2-
Je souffle doucement par la bouche en passant mes bras devant moi, comme si j'avais un miroir dans mes mains, et j'observe le calme en moi

A faire 3 fois !

Jour 16

Mon émotion : Comment je me sens avant la séance ?

L'exercice du jour :

Mes ressentis : Quelle est mon émotion maintenant ? Qu'est ce que je ressens après avoir pratiqué ? Dans mon corps ? Dans ma tête et dans mon coeur ?

Après chaque séance, je peux prendre le temps de faire un dessin ou d'écrire

Petit bilan !

Comment je me sens après ces 16 jours de pratique ? Qu'est-ce qui a changé ? Comment est mon corps ?

Mon ou mes exercices préférés: