

Plan de cours

Introduction

a) Partir gagnant: les bases pour bien commencer

- Les 4 points fondamentaux pour avoir toutes les chances de réussir

b) Le secret d'une transformation réussie

- Les 3 phases de la transformation
- L'erreur fréquemment commise face à un changement

Module 1 : Démystifier les émotions pour arrêter d'en avoir peur

a) Le point de départ pour sortir de la peur des émotions

- Les 8 principes fondamentaux des émotions

b) Le secret des émotions sources

- Le carré émotionnel de base

c) Rencontre avec 2 émotions souvent incomprises mais essentielles pour être soi

- L'émotion Stop
- L'émotion Vie

d) Ce qui nous maintient dans la dépendance affective et le manque de confiance en soi

- Les pseudo-émotions
- La roue infernale

e) Le premier pas pour arrêter de tourner en rond dans ses émotions

- Les émotions paravents

f) La mise en lumière indispensable pour sortir du mal-être récurrent

- Le triangle de réactivation de la souffrance

Module 2 : Regarder nos fonctionnements limitants pour éviter d'en être prisonnières

a) La prison « dorée » du mental

- La structure EPSEM
- Le cercle de renforcement des croyances

b) L'importance de lâcher son armure et d'accepter sa vulnérabilité pour être heureux

- Les 2 piliers de défense contre la souffrance intérieure

c) La clé pour vivre paisiblement avec les émotions

- Le maillon manquant d'une bonne gestion des émotions

d) Le principal frein à une vie de rêve

- Le catalyseur de souffrance

Module 3 : Reprendre contact avec le corps pour se reconnecter à notre Cheval Intérieur et revenir dans le moment présent

a) Les 2 mythes qui nous empêchent de collaborer pacifiquement avec les émotions

- L'intelligence émotionnelle
- Un grand exemple de bonne gestion des émotions: les chevaux

b) Le corps: la porte royale pour sortir de la prison du mental

- Les 3 fonctions fondamentales du corps

c) La voie pour se reconnecter au cœur

- Le passage du mental au corps

Module 4 : Vivre en pleine conscience à partir de notre Cheval Intérieur pour aller au-delà de nos limitations

a) Vers une vie simple, légère et magique

- La pleine conscience: vivre à partir de notre Cheval intérieur

b) Le secret pour passer de la souffrance à la paix intérieure

- La méthode SRAMPOREAL

Module 5 : Vivre en harmonie avec nous-mêmes et les autres

a) Une pratique indispensable pour se sentir bien au quotidien

- La mise en pratique de la méthode SRAMPOREAL dans la vie de tous les jours

b) Comment sortir rapidement et efficacement du mal-être tout en restant présent à soi?

- La mise en pratique de la méthode SRAMPOREAL face à une sensation de mal-être ou d'inconfort

c) Comment réussir à lâcher-prise sans efforts lorsqu'on est dans la résistance?

- La mise en pratique de la méthode SRAMPOREAL lorsqu'on n'arrive pas à accepter les choses comme elles sont

d) Comment vivre des relations harmonieuses tout en restant soi-même?

- La mise en pratique de la méthode SRAMPOREAL face à des difficultés de gestion des émotions dans les relations

Conclusion

a) *Les outils indispensables pour se sentir de plus en plus libre, sereine, confiante et épanouie*

- Les 4 points importants à ne pas oublier