

Sens et particularités de certains sentiments

L'ennui

L'ennui nous informe que nous nous avons été coupés de nos besoins pendant un certain temps. Il nous ramène à nous-même et nous stimule à nous relier à nos émotions.

L'impuissance

L'impuissance nous révèle l'inadéquation de nos moyens par rapport à notre environnement et nous aide à nous ouvrir à l'inconnu.

La confusion

La confusion sert à nous protéger de la violence d'un choc et nous permet de trouver le rythme adéquat pour son intégration.

L'inquiétude

L'inquiétude nous permet de focaliser notre attention afin de nourrir un besoin insatisfait.

L'irritation

L'irritation nous indique les situations que nous essayons de contrôler. Elle nous ramène à l'instant présent et nous incite au lâcher prise.

Le désespoir

Le désespoir nous invite à remettre en cause nos systèmes de croyances et à accepter la réalité. Il nous permet d'accéder à notre potentiel caché

Le détachement

Le détachement nous ouvre à une qualité de présence avec nous-même et avec notre environnement. Il nous procure une clarté de conscience et favorise l'intégration des événements.

La gratitude

La gratitude nous pousse à intensifier les liens avec les autres, ou la vie, quand nos besoins ont été satisfaits.