

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Mise en pratique	Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a>  Creative Commons 	

### Situations de survie

Parfois il est appelé le 6eme sens !

Cet ange gardien, si nous l'écoutons, permet de nous sortir de situations qui pourraient devenir problématiques.

#### Conseils pratiques :

Cette petite voie intérieure nous guide et nous indique à travers des sentiments "bizarres" que la situation présente est...bizarre !

Et donc quand la situation est bizarre il est bien de prendre des précautions et de ne pas aller trop vite ou au contraire qu'il faut accélérer le pas !

Il nous est possible d'écouter ou de rejeter cette petite voie, c'est notre choix et responsabilité.

Dans l'hypothèse où nous déciderions de ne pas l'écouter avec le temps celle-ci va avoir tendance à se faire de moins en moins entendre pour bientôt devenir inaudible.

### Être à l'écoute !

Les instincts envoient des messages au cerveau et au reste du corps pour permettre l'homéostasie du tout.

Les conseils suivants ont pour objectif de mieux en tenir compte dans notre vie.

#### Conseils pratiques :

- Parmi les messages que j'ai tendance à ne pas écouter j'en choisis un ou éventuellement deux et dès maintenant je suis attentif à écouter et à mettre en action la réponse appropriée.

Par exemple : lorsque je baille et suis fatigué je fais en sorte d'aller dormir plus tôt.

Puis lorsque ce point est acquis je peux continuer à travailler sur d'autres aspects !

## **Signes d'un burn out ?**

Parfois le fait de sur réagir à un événement soudain peut éventuellement être un signe indiquant un burn out ; par exemple si une fourchette tombe sur le sol et que l'on a l'impression qu'une cloche est en train de résonner dans notre corps.

La réaction normale devrait être de sursauter face à l'effet de surprise mais pas plus (émotions exacerbées).

## Conseils pratiques :

Je peux regarder ma vie et vérifier que je ne suis pas en surchauffe extrême, si c'est le cas alors il est urgent de changer radicalement certains aspects de celle-ci.

Comprendre que ces messages sont là pour notre équilibre intérieur et non contre nous permettra à chacun de vivre plus en résonance et donc de mieux se respecter !