

L'INTEGRATION DES EMOTIONS DANS LA PLEINE PRESENCE

Les neuf présentations et pratiques pour l'intégration des émotions

1. Les émotions : conflictuelles et de participation (E 33)
2. Les émotions conflictuelles ou « passionnelles » (E 34)
3. Les deux composantes des états passionnels (E 35)
4. Les émotions de participation (E 36)
5. Non-lutte et non-refoulement (E 37)
6. L'intégration des émotions avec la méthode en trois temps (P 32)
7. S'entraîner en se testant (E 38)
8. Pleine présence à une émotion agréable (P 33)
9. Pleine présence à une émotion désagréable (P 34)