

Conseil et résumé pour l'intégration des émotions

Le conseil pour intégrer les émotions dans la pleine présence

Le conseil pour intégrer les émotions dans la pleine présence est de les reconnaître puis de les incorporer et de les laisser se libérer d'elles-mêmes.

Le résumé de l'intégration des émotions dans la pleine présence

La pratique de la pleine présence dans les émotions nous apprend à les intégrer dans une méthode à trois temps :

- 1- Reconnaître les émotions
- 2- Les incorporer et les laisser se décharger en respirant avec elles
- 3- Répondre harmonieusement en état d'observateur abstrait, en une présence sans saisie en laquelle une réponse adaptée et bienveillante émerge naturellement.