

Chaque être humain, toute race confondue, ressent quatre sentiments de base de la même manière, mais avec des expressions culturelles différentes. La peur, la colère, la tristesse et la joie. Ils existent encore d'autres sentiments mais ce sont des combinaisons, par exemple, la jalousie = colère et peur, l'envie = colère et tristesse, souci = peur et tristesse. L'amour et la paix ne sont pas classés comme sentiment. L'amour pourrait être défini comme un état lorsque plusieurs sentiments sont bien équilibrés. Les **sentiments** naissent naturellement face à un événement, contrôlé par le cortex (cerveau analytique). Un sentiment peut être exprimé, projeté, supprimé, refoulé (consciemment et inconsciemment).

Les **émotions** sont une capacité innée instantanée, une réaction neurobiologique d'un ressenti, lié au cerveau reptilien (subconscient).

Différentes capacités sont reliées dans notre cerveau, par exemple notre système immunitaire et notre mémoire sont reliées aux sentiments.

Lorsque nous apprenons à découvrir et connecter avec les bons sentiments, nous reconnectons aussi avec notre partie de l'être invisible qui est appelé âme ou inconscience ou subconscience. Lorsque nous savons que dans notre conscient, il y a 2000 connections qui se font par seconde, la partie du subconscient est tellement plus importante, 4 billions de connections/seconde. Notre conscient peut accepter, refuser et choisir mais notre subconscient peut seulement accepter. (*approfondissement de ce thème dans un autre cours) Ce qui nous est important ici, c'est de savoir que nous devons prendre soin de notre âme, voici une excellente manière à travers la prise de conscience du fonctionnement de nos sentiments.

Quel est le sentiment adéquat, au bon moment, de la bonne manière, à la bonne personne?

La peur = Futur -> Excellente préparation face au danger réel!

J'éprouve de la peur face à une situation future négative -> danger réel!

Tout le sang de mon corps revient aux organes principaux pour pouvoir réagir le plus rapidement et le plus efficacement possible. Nous avons froid dans les mains et autres extrémités, le cœur bat fort, le sang du cerveau cortex (réflexion) se retire, reste plus que du sang dans le cerveau reptilien (instinct).

Problème: Une peur qui est liée au passé, projeté dans un futur irréel nous fait éprouver les mêmes sensations. Le cerveau ne peut pas faire la différence entre danger réel et peur liée au passé, il réagit de la même manière. D'où les trous noirs lors d'un examen, car le cerveau cortex n'a simplement plus de sang. Solution: Se poser la question: Est-ce un danger réel ou pas?

La colère = Futur -> Excellent moyen pour provoquer un changement!

La colère est un bon sentiment. Souvent nous avons besoin de nous réconcilier avec notre colère. Elle est très importante, car une augmentation de l'adrénaline donne une force supplémentaire et du courage pour réagir efficacement pour changer une injustice, une chose négative, ou aussi face à une privation de liberté. Lorsque la colère est mal comprise, repoussée et non acceptée ou se croit impuissante, elle s'accumule et explose comme une cocotte minute avec le trop plein!

Besoin de rassurer et donner la vraie valeur de la colère. Le moyen le plus puissant d'expression de colère c'est: Je ne suis pas d'accord!

La tristesse = Passé -> Lâcher prise face à une perte!

Acceptation d'une situation ou circonstance qu'on ne peut pas changer, une perte.

La tristesse libère le corps de toutes les toxines accumulées (stress etc.) à travers les larmes.

Quelle merveilleuse invention de notre créateur. La tristesse ne doit pas être tournée vers le futur, car ça signifierait découragement, impossibilité de changer quelque chose. La tristesse peut aussi être mal utilisée pour changer quelque chose, par exemple le petit enfant qui obtient quelque chose en pleurant. Besoin d'apprendre que c'est la colère qui peut changer quelque chose.

La joie = Passé, présent, futur -> Bien-être, force au-dessus des circonstances!

La joie est une profonde reconnaissance pour les choses du passé, une prise de conscience des bien-faits du présent et une confiance renouvelée dans le futur, aussi appelée espérance. Souvent c'est le sentiment qui semble le moins poser de problème. Mais lorsque nous vérifions par rapport au futur, beaucoup de personnes se privent de la joie dans l'avenir de peur d'être déçus.