

A woman with long dark hair, wearing a dark blue hoodie and dark pants, is captured mid-jump with her arms raised high in the air. She has a joyful expression on her face. The background is a vibrant sunset sky with shades of purple, pink, and orange. The ground below is a dark, textured surface, possibly a field or a path. The image is split vertically: the left side is a dark teal overlay, and the right side is the original photograph.

COACHING TIPS.  
PRATIQUER

---

# Episode 20

## L'énergie de nos émotions

---

Christian CHARLAT .

# Votre mission !

**SI VOUS L'ACCEPTÉZ**

## **Cette semaine:**

- Devez votre propre créateur d'émotions positives bonnes pour votre bien être.

Décidez de **ressentir de la joie**, éprouvez sincèrement ce sentiment, analysez les réactions corporelles que cela provoque en VOUS.

Faites de même avec la la passion. Prenez chaque jour une émotion positive dans le livret comprendre et testez là.

Si vous avez une tache particulière à faire identifiez l'émotion qui vous sera la plus utile pour l'accomplir avec motivation et vivez là, ressentez là avant l'action et voyez ce que cela vous apporte.