

Météo des émotions

Comment utiliser la Météo des Émotions ?

Chaque jour, ou dès que vous en ressentez le besoin, prenez un moment pour observer votre état intérieur. Imaginez vos émotions sous forme de phénomènes météorologiques :

☀️ **Le soleil** : Joie, paix, légèreté. Vous vous sentez bien, aligné(e), tout semble fluide.

🌈 **L'arc-en-ciel** : Gratitude, espoir. Après un moment difficile, une lumière apparaît, une prise de conscience se fait.

☁️ **La pluie** : Tristesse, nostalgie. Une émotion douce mais persistante qui invite au repli et à l'introspection.

❄️ **Le froid** : Solitude, distance émotionnelle. Vous ressentez un besoin de vous protéger ou de prendre du recul.

⚡️ **L'orage** : Colère, frustration. Une tension forte, un besoin d'exprimer ce qui ne va pas.

☁️ **Les nuages** : Doute, confusion. Vous ressentez une incertitude qui vous brouille la vision.

🌪️ **La tornade** : Tempête intérieure, bouleversement. Une émotion intense qui vous submerge.

🌀 **Le vent** : Agitation, stress, impatience. Votre esprit est en mouvement constant, difficile de vous poser.

Accueillir vos émotions sans jugement

Une fois votre état identifié, posez-vous ces questions :

- **Que me dit cette émotion ?** (Un besoin non satisfait ? Un message de mon inconscient ?)
- **Comment puis-je l'accueillir ?** (Respiration, écriture, méditation, mouvement...)
- **Que puis-je faire pour prendre soin de moi aujourd'hui ?**

La **Météo des Émotions** est un formidable outil d'introspection qui vous rappelle que **chaque émotion est passagère**. Comme le ciel après l'orage, tout finit par s'éclaircir. L'important n'est pas de contrôler votre météo intérieure, mais d'apprendre à danser sous la pluie.

Et vous, quelle est votre météo du jour ? ☁️☀️🌈

