

TD Emotions - Motivation

1. QU'EST CE QU'UNE EMOTION ?

→ ASPECTS -----

→ ASPECTS -----

→ ÉMOTIONS DE BASE :

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

→ LES NOTIONS CONNEXES

- -----
- -----
- -----
- -----
- -----

2. A QUOI ÇA SERT UNE ÉMOTION ?

→ 7 RÔLES GÉNÉRAUX POUR NOUS

- -----
- -----
- -----
- -----

→ LE CAS DES ÉMOTIONS POSITIVES

3. COMMENT LES RÉGULER OU S'EN SERVIR POUR SE MOTIVER ?

→ LES FORCES DE CARACTÈRE : Quelles sont les miennes ?

- -----
- -----
- -----

→ LA MÉDITATION :

→ MÉDITER POUR LUTTER LA DÉPRESSION