

## Décodeur d'Émotions Fortes



Hypnose-Manaorasp

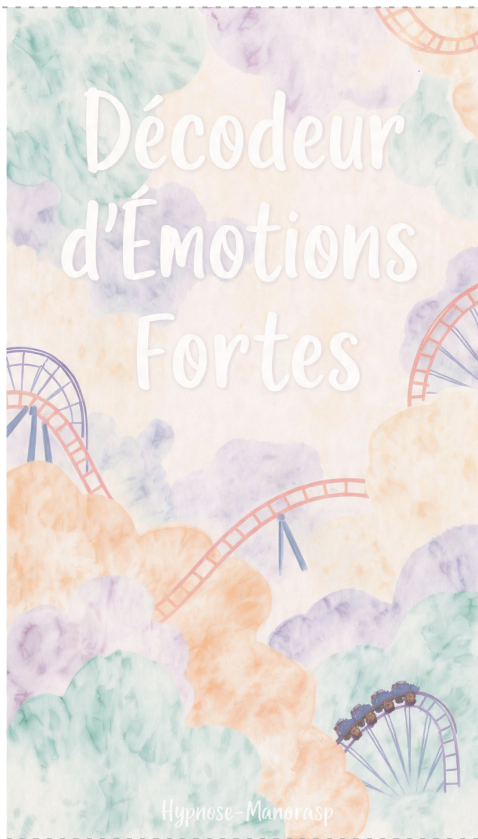
### La Colère Volcan

Ça chauffe.

Serre les poings 5 sec, relâche. Souffle comme pour éteindre une bougie.

Hypnose-Manaorasp

## Décodeur d'Émotions Fortes



Hypnose-Manaorasp

### L'Anxiété Montagnes Russes

Ça monte, ça descend.

Pose tes pieds au sol. Nomme 5 choses que tu vois.

Hypnose-Manaorasp



## La Tristesse Pluie

Je laisse couler.

Mets une musique douce, laisse venir 2 minutes.

Hypnose-Manaorasp



## La Jalousie Loupe

Je zoome sur moi.

Note 1 qualité à toi que tu oublies.

Hypnose-Manaorasp



## La Joie Feu d'Artifice

Je partage.

Garde-la 10 secondes dans le corps, puis envoie-la à quelqu'un.

Hypnose-Manaorasp