

Formation

Bien vivre sa sensibilité élevée

Programme



LES PIEDS SUR TERRE.
LA TÊTE DANS LES ÉTOILES

TEXTES SAVERIO TOMASELLA

1. Introduction

- * Prenez le temps d'observer votre sensibilité telle qu'elle est.
- * Offrez-vous un carnet de route : notez vos rêves et toutes vos découvertes.

Comment est votre sensibilité ?

Quelle est son importance dans votre vie ?

Comment définissez-vous la sensibilité élevée ?

Comment se manifeste-t-elle pour vous ?

Quand l'avez-vous repérée ? Comment ? À la suite de quel événement ?

- **Recommandations pour bénéficier de cette formation**

- 7 semaines pour soi, avec soi (présence)

- Ne pas lire de livres ou d'articles sur la question (clarté). Surveillance/présence.

- * Dessin de la main non directrice en couleurs : votre doudou de tout-petit

- Manger, bouger, dormir, se détendre, décompresser, marcher.

- Éviter les excitants et ce qui ne vous convient pas.

- * Boîte à contrariétés (colère, déception, irritation, tristesse, peur, stress).

2. Ma sensibilité est unique

Vous allez vous repérer en vous testant vous-même.

Personne Hautement Sensible, ultrasensible/hypersensible (allergique).

Orchidée, Susceptibilité Différentielle, Sensibilité Avantageuse, Traitement Sensoriel

Approfondi des Informations, hyperstimulation, saturation

- * S'écouter et se respecter.

- * Dessin de la main non directrice en couleurs : votre chambre d'enfant.

- Fermer les yeux. Se poser. Accueillir ce qui est. S'ancrer (racines rouges). Bulle de protection. Se frotter les bras. Exercices d'équilibre. Marche sur place, marche zen.

3. Ma sensibilité dans mes relations avec les autres (amitié et amour)

Pour vous, quels sont les déclencheurs de saturation et de mal-être ?

Déclencheurs (Bieke Geenen)

1. La surcharge sensorielle
2. Les conflits
3. Les adieux
4. Le stress
5. La critique
6. L'incompréhension
7. L'injustice
8. La superficialité
9. La domination

La relation de couple : que dire, comment poser ses limites, exprimer ses besoins ?

- * Dessin de la main non directrice en couleurs : votre meilleur souvenir d'enfant.

- Visualiser une limite et un espace entre soi et l'autre. Vittoz : l'arbre et repousser loin.

La charge affective. EFT.

Accueillir l'émotion à partir des sensations et chercher le besoin profond.

La CNV : en cercle. Les 4 étapes (observation, ressenti, besoin, demande).

4. La sensibilité en famille

Parent hautement sensible, enfant hautement sensible ?

Accueillir et soutenir les enfants orchidées.

Boire. Murmurer. Chantonner. Bercer. Porter contre soi. Se reposer en silence. Balancements. Équilibres.

- * Dessin de la main non directrice en couleurs : votre école ou une salle de classe.
- * Mouvement Respiratoire Primaire : MRP mains (seul), pieds (parent).
- Cultiver les bons souvenirs. Préparer un projet motivant. Chanter. Danser. Jouer. Brr. Bercer, se balancer. Regarder autour de soi. Le jeu des couleurs. Méthode Vittoz : yeux fermés, signe de l'infini, I, carré, arbre, triangle. Brain gym.

5. La sensibilité au travail

Exprimer ses besoins et les bonnes conditions...

Je pose mes limites, je m'écoute, je me respecte.

Vers un nouveau modèle plus humain : l'entreprise libérée

- * Dessin de la main non directrice en couleurs : votre entrée au collège.
- Conscience des appuis, Palming, regarder autour de soi, huiles essentielles, faire des pauses régulières, aller marcher ou s'aérer.

6. Je prends soin de moi

J'accueille mes émotions, je me libère du stress, je me ressource.

- * Bien différencier sensibilité et souffrance
- * Émettre (penser, parler), rayonner
- * Réceptivité : orientée vers soi
- * Dessin de la main non directrice en couleurs : un très bon souvenir de vacances.
- Respiration lente et profonde ; magnésium, lithium, plantes, Rescue, homéopathie. La gomme, le plumeau. Augmenter le niveau vibratoire : connexion au cœur, à l'amour, la paix, la lumière + gratitude, cadeaux, etc. La boule d'énergie : y mettre ce que l'on souhaite.

7. Vers une nouvelle ère

Croiser les approches : sensibilité élevée et ayurvéda (3 doshas : vata, pita, kapha).

La place de la sensibilité dans la société et au cœur de la spiritualité.

Light workers, empathie et intelligence sensible : une révolution créative.

- * Recherche de beauté
- * Énergies basses, pulsionnalité, fantasmes : éviter la violence et la trivialité.
- * Le grand air, la nature, la terre, l'eau, les arbres.
- * Les animaux (chats, chiens, chevaux).
- * Dessin de la main non directrice en couleurs : votre premier amour.
- Collage ou peinture de votre vie rêvée
La boîte cosmique (ou divine)
Massages : suédois, ayurvédique, drainage lymphatique, shiatsu, watsu, chi nei tsang
Pratique d'une gymnastique spécifique pour bien vivre sa sensibilité. Sourire.

Liens audio

1. <https://podcast.ausha.co/il-y-avait-une-fois/le-chemin-du-coeur-episode-1-7-face-a-face>
2. <https://podcast.ausha.co/il-y-avait-une-fois/le-chemin-du-coeur-episode-2-7-j-aime-ma-sensibilite>
3. <https://podcast.ausha.co/il-y-avait-une-fois/le-chemin-du-coeur-episode-3-7-j-accueille-mes-emotions>
4. <https://podcast.ausha.co/il-y-avait-une-fois/le-chemin-du-coeur-episode-4-7-je-me-libere-du-stress>
5. <https://podcast.ausha.co/il-y-avait-une-fois/le-chemin-du-coeur-episode-5-7-je-prends-soin-de-moi>
6. <https://podcast.ausha.co/il-y-avait-une-fois/le-chemin-du-coeur-episode-6-7-je-developpe-mes-dons>
7. <https://podcast.ausha.co/il-y-avait-une-fois/le-chemin-du-coeur-episode-7-7-je-change-le-monde>

