

Développons votre intelligence émotionnelle !

**JOURNAL**

**MARS 26**

**MENSUEL**

*à destination des managers, dirigeants, équipes ou toute personne étant attirée par l'intelligence relationnelle et émotionnelle*

by

**BOKENSHA**

## LA *définition* DU MOIS

# EMO

### CONSCIENCE DE SOI ÉMOTIONNELLE

[nom féminin]

La conscience de soi émotionnelle est la capacité à identifier, comprendre et nommer ses émotions au moment où elles apparaissent.

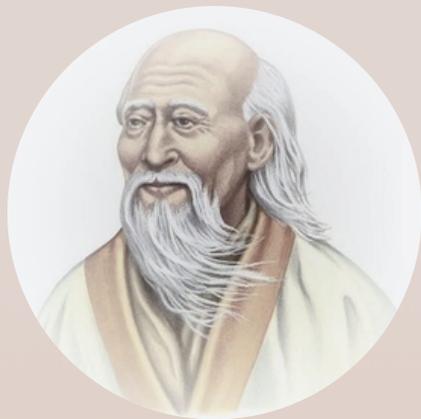
C'est reconnaître ce que l'on ressent, sans minimiser ni exagérer, et comprendre l'impact de ces émotions sur nos pensées, nos décisions et nos comportements.

Elle constitue la base de l'intelligence émotionnelle : on ne peut réguler, exprimer ou transformer une émotion que si l'on en a d'abord conscience.



## LA citation DU MOIS

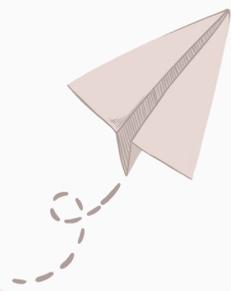
“ Connaitre les autres, c’est sagesse. Se connaître soi-même, c’est sagesse supérieure. ”



**Lao Tseu**  
Philosophe chinois

# BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle



## LE

*chiffre*

## DU MOIS

# 6

# THÈME



C'est le nombre d'émotions dites "primaires" identifiées par la recherche :

joie, tristesse, peur, colère, surprise, dégoût

Pourtant, nous vivons des dizaines de nuances émotionnelles chaque jour.

Développer sa conscience émotionnelle, c'est enrichir son vocabulaire intérieur et affiner sa lecture de soi.

VEILLE

TIPS

INFOS

# BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

## LA ressource INSPIRANTE

# FOUR

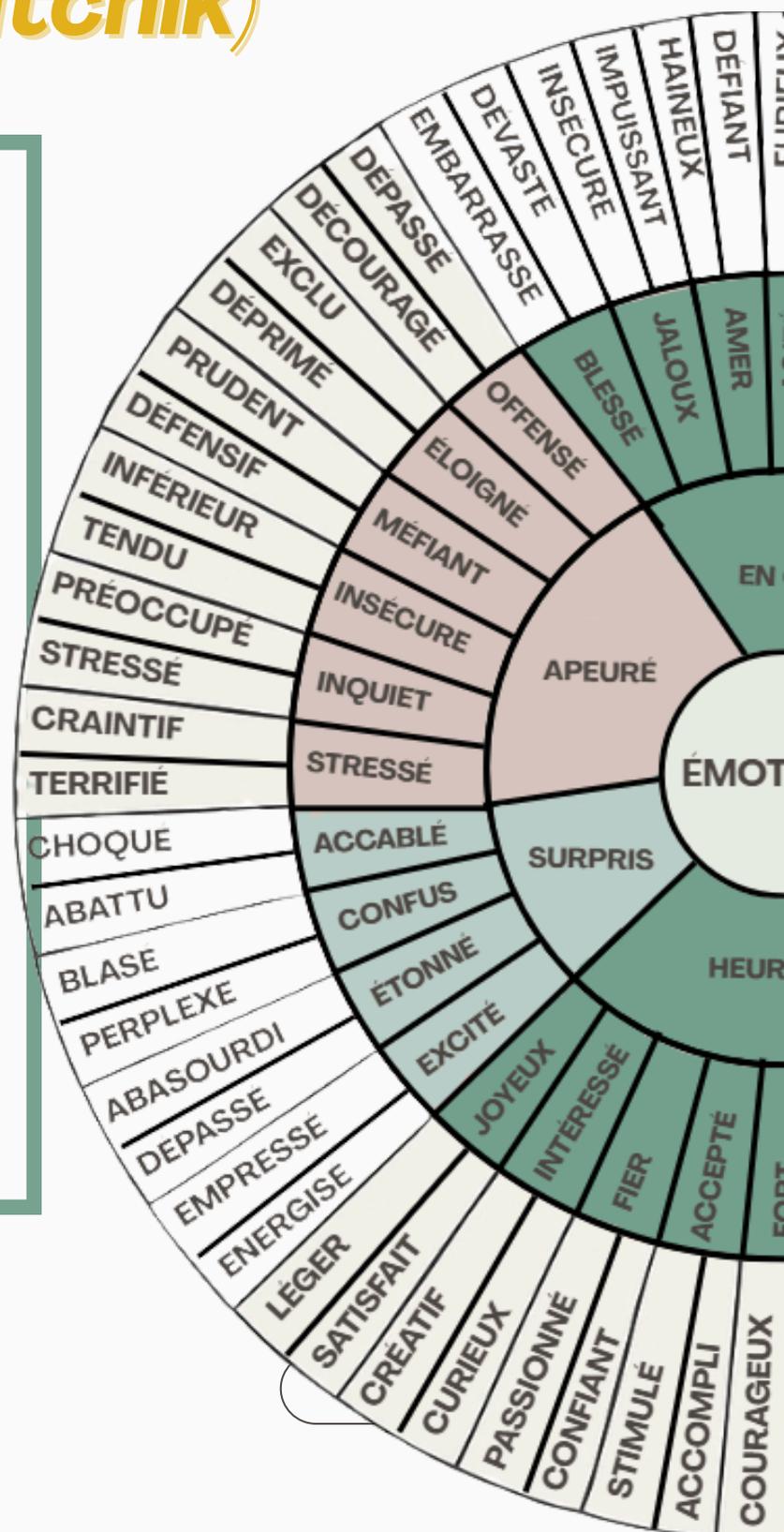
### La roue des émotions (Plutchik)

Un outil visuel qui permet d'identifier et de différencier ses émotions avec plus de précision.

Au lieu de dire "ça va" ou "ça ne va pas", la roue aide à préciser :

Frustration ? Déception ? Excitation  
Appréhension ?

Plus tu mets des mots précis sur ce que tu ressens, plus tu reprends du pouvoir sur ton monde intérieur.



VEILLE

TIPS

LA

*bonne*

PRATIQUE

## **Le journal des déclencheurs**

Pendant une semaine, note :

Au bout de quelques jours, tu commences à voir des répétitions. Développer sa conscience, c'est apprendre à reconnaître tes réactions et tes émotions.

Situation

Émotion ressentie

Intensité (sur 10)

Réaction

# BOKENSHA

explorons votre intelligence émotionnelle

# SIX

## LA

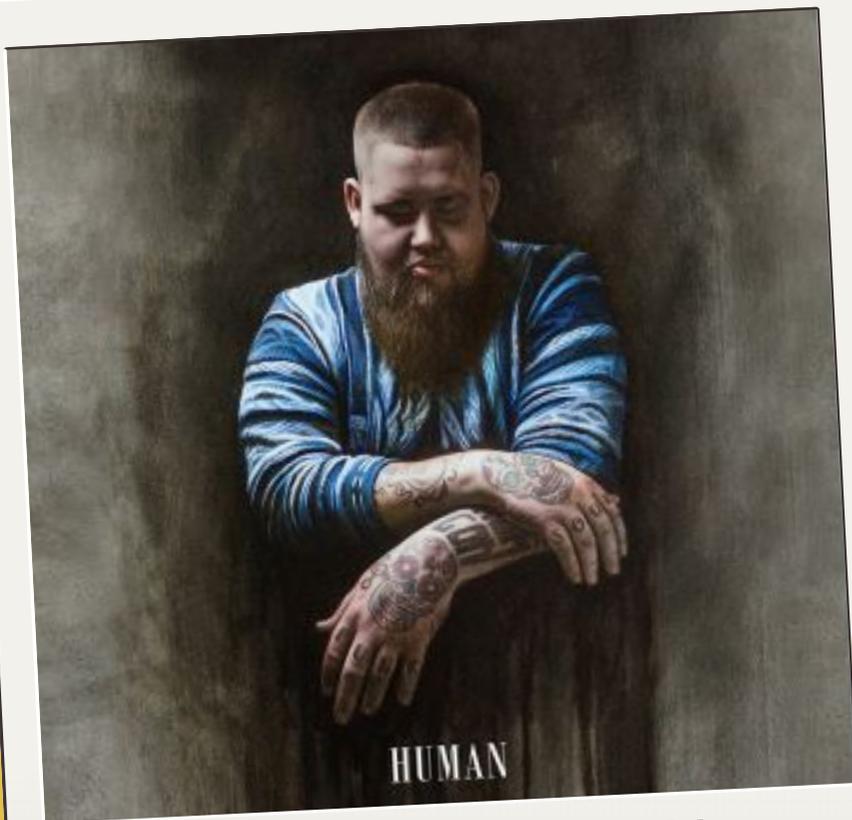
# chanson

## DU MOIS

*La musique, catalyseur d'émotions*

*"I'm only human after all..."*

*"Don't put your blame on me..."*



**Human** - Rag'n'Bone Man



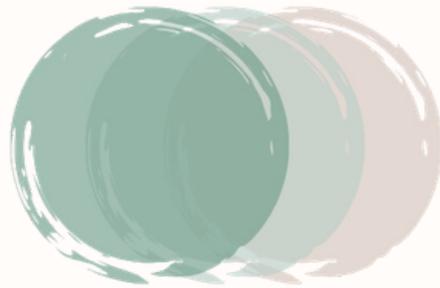
VEILLE

TIPS

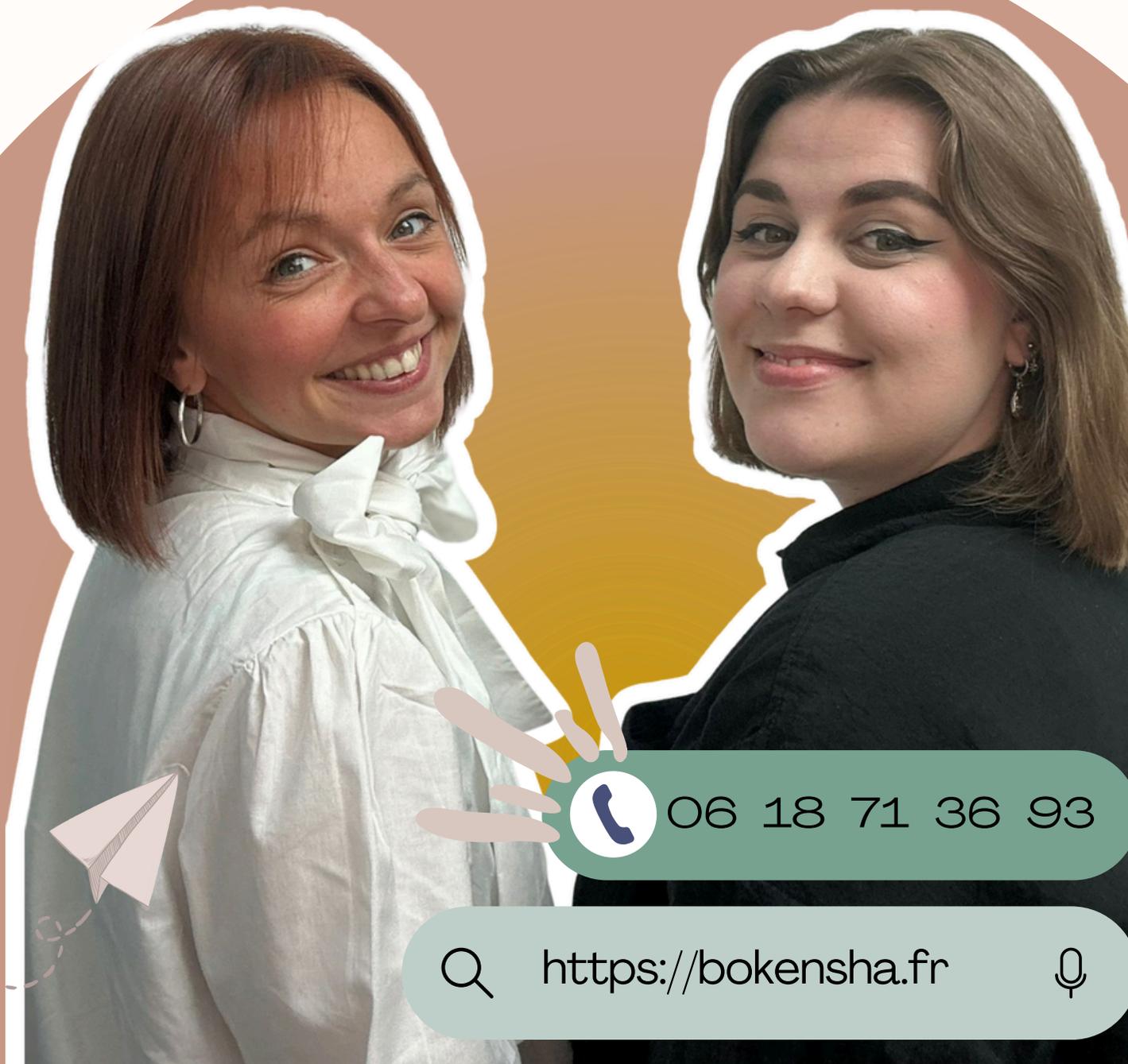
INFOS

# BOKENSHA

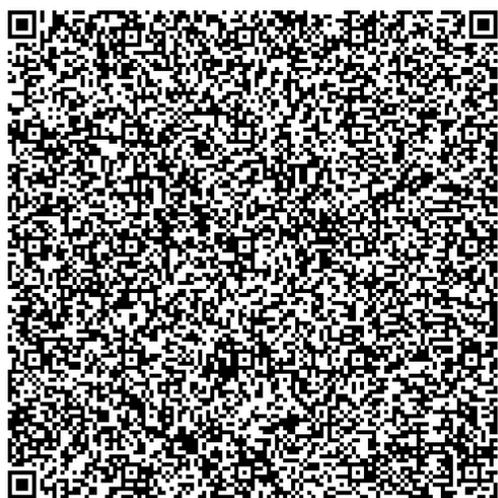
explorons votre intelligence émotionnelle



## L'ÉQUIPE BOKENSHA VOUS SOUHAÏTE UN BON **MOIS DE MARS**



SUIVEZ NOUS  
ICI



06 18 71 36 93



<https://bokensha.fr>



New message



[contact@bokensha.com](mailto:contact@bokensha.com)