

## Identifier ses ressentis et ses émotions

Les couleurs vous aident à repérer dans quelle zone émotionnelle vous êtes actuellement. Les énergies qui vous tirent vers le haut, sont à nourrir et celles qui vous tirent vers le bas sont à neutraliser le plus rapidement possible.

1. Joie/Connaissance/Autonomisation/Liberté/Amour/Appréciation/Émerveillement/Compassion/Jouissance/Béatitude/Extase/Sérénité/
2. Passion/Tendresse/Volupté/Ravissement/Épanouissement/
3. Enthousiasme/Ardeur/Bonheur/Humour/Gratitude/
4. Attente positive/Foi/Enchantement/Harmonie/Calme/
5. Optimisme/Confiance/En-vie/Désir/Douceur/Gentillesse/
6. Espoir/Excitation/Euphorie/Délectation/Estime/Ouverture/Amitié/
7. Contentement/Satisfaction/Agrément/Plaisir/Fierté/Reconnaissance/
8. Ennui/Engourdissement/Fragilité/Fébrilité/Paresse/
9. Pessimisme/Paralysé/Désœuvrement/Cafard/Méfiance/
10. Frustration/Irritation/Impatience/Énervement/
11. Accablement/Exaspération/Impatience/
12. Déception/Mécontentement/Dégoût/Écœurement/
13. Doute/Embarras/Indifférence/Intimidation/Ridicule/Gêne/
14. Souci/Anxiété/Stress/Inquiétude/Angoisse/Étouffement/Nervosité/Envahissement/
15. Blâme/Humiliation/Honte/Dévalorisation/Exclusion/
16. Découragement/Tristesse/Peine/Perdu/Flottement/Manipulé/Rabaissé/Diminué/
17. Colère/Agression/Révolte/Hostilité/Irritation/Impatience  
Violence/Impulsion/Choqué/Incompris/
18. Vengeance/Ressentiment/Rancune/Rancœur/Amertume/Jugement/
19. Haine/Détester/Exécrer/Rage/Fureur/Arrogance/Mépris/  
Vanité/Persécution/Égoïsme/Abhorrer/Froideur/
20. Jalousie/Envie/Frustration/Exclusion/Rejet/Repoussé/Isolé/Pitié  
Abandon/
21. Insécurité/Culpabilité/Coincé/Sentiment de nullité/Nostalgie/Regret
22. Peur/Crainte/Frayeur/Effroi/Épouvante/Terreur/Panique/
23. Chagrin/Dépression/Déprime/Désespoir/Impuissance/Brisé/
24. Folie/Agitation/Confusion/Fermeture/Cristallisation/Dépendance/  
TOC/Burn out/



Sachez mettre un mot sur votre ressenti et libérez-le avec l'EFT dès que possible.

(Échelle inspirée d'après Esther et Jerry HICK)