

## *Le check-in émotionnel*

*L'idée : interrompre volontairement le flux automatique en te posant trois questions, deux ou trois fois par jour — au moment du café, avant une réunion, le soir avant de dormir.*

### **Les trois questions :**

- 1. *Qu'est-ce que je ressens, là, physiquement ?*** (tension dans les épaules, nœud dans le ventre, légèreté, rien du tout...)
- 2. *Quelle émotion accompagne cette sensation ?*** (pas besoin d'un mot précis — "bizarre", "lourde", "creuse" marchent très bien)
- 3. *Est-ce que ce que je suis en train de faire, là, c'est ce que j'ai choisi — ou c'est ce que je fais "par défaut" ?***

*Tu n'as pas à changer quoi que ce soit.*

*Juste observer.*

*Parce que le pilote automatique vit dans l'invisibilité — il suffit de le regarder pour commencer à reprendre la main.*

