



DIVORCE & SOLUTIONS

SANDRINE MERCY

Coach Divorce Certifiée CDC®
Coach certifiée ICF

émotions

SUPPORT D'EXERCICE

Suivez les consignes apportées en séance ou du livre guérir de son divorce, de sa séparation pour identifier et travailler vos émotions.

LISTE DES ÉMOTIONS

PRENEZ LE TEMPS DE LECTURE ET SOYEZ HONNÊTE
ENVERS VOUS MÊME !

IDENTIFIEZ LES ÉMOTIONS QUE VOUS TRAVERSEZ

ÉMOTIONS AGRÉABLES

·	·
attendri	·
·	·
bienheureux	excité
·	·
calme	fasciné
·	·
comblé	fier
·	·
confiant	inspiré
·	·
confiant	intéressé
·	·
content	joyeux
·	·
curieux	optimiste
·	·
décontracté	passionné
·	·
détendu	ravi
·	reconnaissant
ému	·
·	satisfait
en sécurité	·
·	satisfait
enchanté	·
·	serein
énergique	·
·	soulagé
enjoué	·
·	·

ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES

·	·	·
agacé	épuisé	·
·	·	·
agité	exaspéré	·
·	·	·
angoissé	fâché	·
·	·	·
anxieux	fatigué	·
·	·	·
apeuré	frustré	·
·	·	·
bouleversé	gêné	·
·	·	rancunier
choqué	haineux	·
·	·	surpris
claqué	honteux	·
·	·	tendu
contrarié	impuissant	·
·	·	tracassé
découragé	inquiet	·
·	·	triste
déçu	irrité	·
·	·	vidé
dégoûté	jaloux	·
·	·	·
démuni	mal à l'aise	·
·	·	·
déprimé	mêlé	·
·	·	·
dérouté	nerveux	·
·	·	·
effrayé	perdu	·
·	·	·



DIVORCE & SOLUTIONS

SANDRINE MERCY

Coach Divorce Certifiée CDC®
Coach certifiée ICF

**SI VOUS ÉPROUVEZ DES DIFFICULTÉS À
TRAVAILLER VOS ÉMOTIONS OU QUE
VOUS SOUHAITEZ PASSER UN NIVEAU
SUPÉRIEUR
RÉSERVEZ UNE SÉANCE !**

www.divorce-solutions.fr
decidezvotre@gmail.com

REJOIGNEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



DIVORCE-SOLUTIONS.FR



DECIDEZVOTREVIE@GMAIL.COM



[@DIVORCEETSOLUTIONS](https://www.instagram.com/DIVORCEETSOLUTIONS)