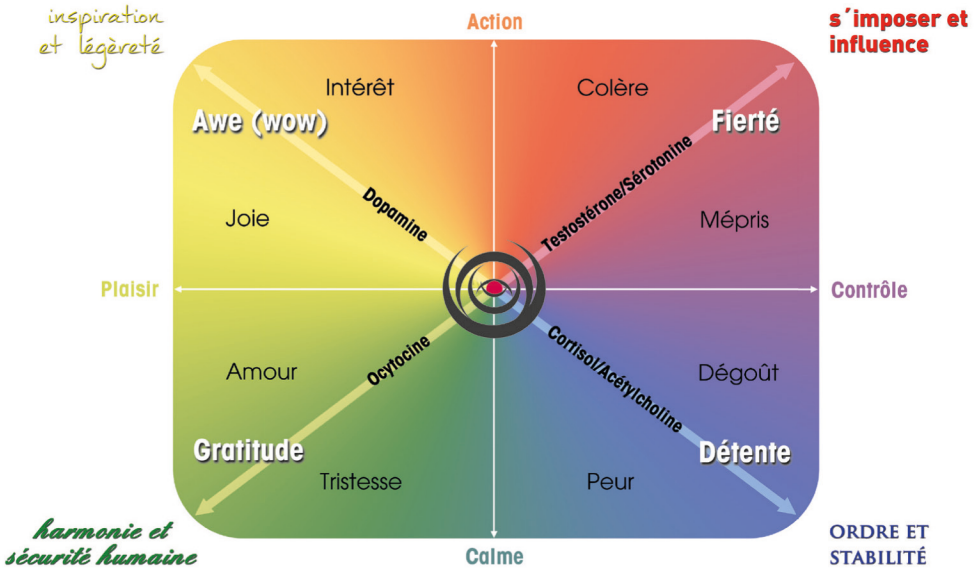
Le Motivkompass®

Mesource®



© 2018-2021 Eilert-Akademie

La santé émotionnelle signifie pouvoir accéder à tout moment de façon flexible aux quatre motivations neurobiologiques de base.

Quatre motivations de base influencent au quotidien notre expérience et notre comportement et sont représentées dans le Motivkompass® sous forme de champs de tension : **Inspiration et Légèreté**, **S´imposer et Influence**, **Ordre et Stabilité** et **Harmonie et Sécurité Humaine**. Si ces motivations fondamentales sont blessées de façon permanente ou ne sont pas satisfaites, nous devenons psychologiquement malades. C`est pourquoi avoir un accès flexible à ces systèmes de motivation de base est important pour la santé émotionnelle.

Afin de satisfaire les motivations de base nous utilisons nos émotions car les émotions sont des générateurs qui produisent l`électricité pour remplir nos Batteries des Besoins dans la vie. La recherche a identifié quatre principaux générateurs émotionnels qui ont l´influence la plus grande et positive sur les quatre systèmes de motivations de base : **le AWE („Waouh" ou „Wow")** pour **Inspiration & Légèreté**, **la fierté** pour **S´imposer et Influence**, **la détente** pour **Ordre et Stabilité** et **la gratitude** pour **Harmonie et Sécurité Humaine**. L´objectif du Mesource®-Meeting est donc d´utiliser de manière répétitive et quotidienne la force des générateurs principaux pour entraîner sa flexibilité émotionnelle et donc sa santé émotionnelle.

Prête attention : dans la vie de tous les jours, prête attention dans quel champ de motivation tu es en train de te «déplacer».

Fais-le : chaque jour, fais la respiration en résonnance Mesource® pendant 15 minutes puis réponds aux questions du Mesource®-Meeting:

- Qu´est-ce que j´ai réalisé (ou atteint) aujourd´hui grâce à mes actions et dont je fier (fière)?
- Quand me suis-je aujourd´hui senti.e en sécurité ou simplement senti.e détendu.e?
- Pour quoi ai-je aujourd´hui de la gratitude?
- Quand me suis-je réjoui.e aujourd´hui et peut-être même ai-je ressenti de l´émerveillement?
- A qui ai-je fait plaisir aujourd´hui?

Réponds à chaque question en pensant à un moment concret. Ensuite, ferme les yeux, rappelle-toi ce moment et ressens cette sensation pendant 15 secondes. Passe ensuite à la question suivante. Note les moments les plus intenses dans ton journal Mesource®.

© 2018-2021 Eilert-Akademie | www.mesource.me