

Tranquillité

- La tranquillité amène à une sensation d'appartenance globale avec l'humanité et le monde.
- Elle favorise en nous la bienveillance, la compassion et l'accueil.
- Elle suscite une ouverture envers les différences et les similitudes de l'autre.
- Elle favorise l'originalité et le respect de nos spécificités.
- Elle crée une disponibilité à l'instant présent.
- Elle forme la base de toute écoute.
- Elle amène une profonde détente physique, au lâcher prise et permet de vivre plus longtemps.
- Elle aide à nous sentir relié les uns aux autres, elle stimule les échanges, les contacts et l'intimité.
- Elle permet de nous ouvrir à la dimension spirituelle.

Joie

- La joie stimule la sensation d'appartenance à un groupe.
- Elle forme le substrat de la créativité et de l'inventivité, fonctionnant comme un accélérateur d'idées.
- Elle aide à se dépasser.
- Elle amène à une ouverture du cœur et développe notre capacité d'accueil.
- Elle favorise la communication, la spontanéité, le partage et la création de liens.
- Elle apporte un bien être physique, sous forme de dynamisme, de chaleur, de fluidité, de légèreté ou de détente.
- Elle stimule la santé.
- Elle enlève les défenses et abaisse les inhibitions.

Tristesse

- La tristesse ramène notre attention à nous-même, nous aiguillonne à devenir plus sensible à notre monde intérieur, par exemple quand nous nous sommes pas suffisamment pris en compte.
- Elle nous pousse à nous reposer, à en faire moins, quand nous avons dépassé nos limites.
- Elle nous stimule à remettre en cause nos habitudes et nos croyances.
- Elle nous invite à contacter, exprimer et digérer des événements douloureux, nous permettant d'en faire le deuil.
- Elle est au service d'un nettoyage et d'une épuration intérieure.

Peur

- La peur nous permet de rester en éveil, d'être vigilant face à une situation de danger, comme dans la circulation routière.
 - Elle nous stimule à assurer notre sécurité, comme de fermer chez soi le robinet du gaz ou les portes à clé.
 - Elle nous pousse à maintenir notre intégrité et à respecter nos besoins, par exemple, en mangeant sainement et en résistant à certaines envies.
 - Elle nous fait prendre conscience de nos limites et elle nous pousse à en être plus respectueux.
- Elle nous aide à éviter des confrontations qui dépassent nos moyens.
- Elle nous permet de concentrer nos ressources pour les moments opportuns : avant une prestation, un discours, un examen, etc.
 - Elle nous ouvre aux variations de notre environnement et à l'écoute des soutiens que nous pouvons y trouver.

Colère

- La colère nous permet de prendre conscience de nos tensions intérieures et de les faire sortir. Elle nous libère et nous soulage.
- Elle nous stimule à passer à l'action, à aller vers le changement, à oser être vrai et à dire ce que nous avons sur le cœur.
- Elle nous aide à créer et à exprimer notre potentiel.
- Elle nous pousse à nous respecter et à préserver notre intégrité, face à des agressions.
- Elle nous remet en lien avec nos motivations, avec nos élans, avec l'énergie de la vie, et nous aide à se sentir exister plus pleinement.
- Elle nous aide à prendre notre place.

Surprise

- La surprise nous amène à redevenir présent à l'instant.
- Elle nous permet de garder le lien avec la beauté de notre environnement.
- Elle nous offre un temps d'ajustement face aux chocs de la réalité.
- Elle nous pousse à nous questionner et à remettre en cause nos habitudes.
- Elle nous ouvre à nos émotions cachées.
- Elle maintient la vitalité de notre système nerveux.
- Elle nous préserve des fixations mentales.