

Questions a se poser lors d'un déséquilibre sensoriel

Je me sens plus la , je suis déconnecté de ma tête et mon corps . Je me sens présent comme humain mais mes sens sont a 1 sur 10 , j'ai l'impression que j'existe parce que je respire et vivant

Voici des questions a se poser pour revenir en tant qu'être vivant avec nos sens

où je suis maintenant ,suis je en danger , quel émotion monte en moi ,est ce que cet émotion est relié a ce que je pensait il a quelques minutes , cet émotion m'empêche t-elle d'avancer un pas de plus

apprendre a voir son environnement avec nos sens ,c'est un moyen pour revenir a son moment présent pour avancer par la suite

- Où je suis présentement ?
- Qu'est ce je voit ?-
- Qu'est ce j'entends ?,
- Qu'est ce je ressens ?
- Qu'est ce que sent ?
- Qu'est ce que je goûte ?
- Est ce ces sens m'aide ou me nuise ?

Lorsque je me pose ces questions ,ca me ramène à ce qui m'aide ou me nuit à mon avancement ,

- Quels sens vient en premier ?

[Faire le premier pas avec le bilan sensoriel](#)