

	VENTRAL	SYMPATHIQUE	DORSAL
Pensées/Croyances	Ex : J'aime ma liberté de pouvoir travailler où je veux, quand je veux	Ex : ça m'énerve les gens qui parle sans vraiment connaitre !	Ex : je rangerais mon bureau plus tard !
Comportements	Ex : Je suis à l'écoute des besoins des autres	Ex : Je juge, je critique, je regarde ce qu'il fait...	Ex : Je regarde le bordel et me sens débordé
Sensations	Ex : Une respiration ample, je respire !!!	Ex : respiration saccadée, mal de tête (hypertension)	Ex : Poids sur les épaules, fatigue avant même d'avoir commencé
Emotions	Ex : De l'amour pour toutes les opportunités de la vie	Ex : Colère, dégoût	Ex : Abandon, fataliste

	VENTRAL	SYMPATHIQUE	DORSAL
Pensées/Croyances			
Comportements			
Sensations			
Emotions			