



## 5 clés pour diminuer le poids de nos croyances

1. Me remettre en question Quand je suis trop sûr d'avoir raison
2. Attention aux généralisations : chercher les exceptions aux "toujours" et "jamais"
3. Changer mes valeurs : Mes règles qui dépendent des autres doivent être changer
4. Le verre à moitié vide ou à moitié plein: se demander
  - a. Qu'est-ce que cette situation m'apprend ?
  - b. Quel est le bénéfice de cette difficulté ?
1. Faire le lien entre mes croyances et mes émotions :
  - a. Qu'est ce que vis ?
  - b. Qu'est ce que je me raconte ?
  - c. Est-ce que j'y crois ?
  - d. Quel effet sur mes émotions ?
  - e. Quel l'autre point de vue de la situation ?

**Bonus** : Vos croyances créent votre monde

Concernant tout ce que vous ne voulez pas dans votre vie :

- ✓ Arrêtez de le regarder
- ✓ Arrêtez d'en parler
- ✓ Arrêtez d'y penser
- ✓ Arrêtez de le combattre ou de résister
- ✓ Changez de point de vue,
- ✓ Changez de focus

**=> Concentrez-vous sur ce que vous voulez**