



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