

Changer le Résultat de votre Vie

Episode #4

LE MODELE

Les Circonstances :

Ce sont des faits ou une situation de ma vie. La description que j'écris ici à propos des circonstances doit être neutre et sans jugement.

Les Pensées :

Les Circonstances vont déclencher des pensées dans ma tête, des phrases. Ces pensées vont être positives, négatives, utiles, inutiles... J'écris la liste de ces pensées et je ne garde que l'une d'entre elles, celle qui me semble prendre le plus de place dans mon esprit

Les Emotions :

Les Pensées vont générer en moi des sentiments, des émotions dans mon corps. Je nomme et j'écris cette émotion.

Les Actions :

Les Emotions vont me conduire à agir, à mettre en oeuvre une Action ou une Inaction ou encore une Réaction.

Le Résultat :

C'est la conséquence de mes actions. Sachez que le résultat viendra toujours confirmer la pensée du modèle.

Changer le Résultat de votre Vie

Episode #4

LE MODELE DU FUMEUR

Les Circonstances :

Mon tabagisme (fait neutre)

Les Pensées :

Je voudrai arrêter de fumer mais je n'y arrive pas

Les Emotions :

Désir de fumer

Les Actions :

Prendre une cigarette et la fumer

Le Résultat :

Je continue de fumer (le résultat confirme ma pensée)

Changer le Résultat de votre Vie

Episode #4

LE NOUVEAU MODELE DU FUMEUR

Les Circonstances :

Mon tabagisme (les circonstances sont les mêmes)

Les Pensées :

La cigarette est un problème pour ma santé, c'est dangereux, il faut que j'arrête.

Les Emotions :

Peur

Les Actions :

Ne plus acheter de cigarette.

Le Résultat :

J'arrête de fumer (le résultat confirme ma pensée).

Changer le Résultat de votre Vie

Episode #4

LE MODELE DE L'ACTIVITE SPORTIVE

Les Circonstances :

Ma pratique sportive (fait neutre)

Les Pensées :

Que je fasse du sport ou que je n'en fasse pas cela ne compte pas, cela ne changera rien à ma perte de poids.

Les Emotions :

Indifférence

Les Actions :

Inaction, je ne fais pas l'activité sportive que j'avais planifiée

Le Résultat :

Je ne fais pas de sport

Avant de construire un nouveau modèle, vous devez vous interroger sur la raison de votre pensée. Pourquoi avez-vous cette pensée ? Comprenez, reconnaissez et acceptez ces raisons pour ce qu'elles sont. Sans jugement et avec compassion pour vous-même.

Changer le Résultat de votre Vie

Episode #4

LE NOUVEAU MODELE DE L'ACTIVITE SPORTIVE

Les Circonstances :

Ma pratique sportive (fait neutre)

Les Pensées :

Ma copine me retrouve à la salle de sport, je ne la laisse pas tomber
OU j'aime danser !

OU si je peux y aller 1 fois, je peux y aller un 2ème fois, puis une
3ème, puis une 4ème...

OU je peux essayer plusieurs sports et choisir ensuite

Les Emotions :

Motivation

Les Actions :

Je fais de la zumba ou autre chose

Le Résultat :

Je fais du sport

Quelle nouvelle Emotion avez-vous besoin de créer pour
générer votre nouvelle action ?

Quelle nouvelle Pensée avez-vous besoin de créer afin
d'éprouver cette nouvelle Emotion ?

