

OBSERVEZ VOS PENSEES



Observez ce que vous avez écrit et listez les circonstances

Tout ce que vous avez laissé de côté est le sens que vous donnez à ces circonstances (vos pensées). Choisissez-en une.



OBSERVEZ VOS PENSEES



Que ressentez-vous quand vous avez cette pensée ?

Quand vous vous sentez comme cela, que faites-vous ou que ne faites-vous pas ?

Quel est le résultat de vos actions ?

