PARTIE 2 : Réguler Votre Désir

Nos habitudes de compensation sont nourries par nos envies. Ces envies sont des actions conditionnées pour répondre à notre désir de ne pas ressentir nos émotions négatives. Nos envies sont pressantes et urgentes et chaque fois que nous y répondons nous obtenons une récompense immédiate qui est notre shoot de dopamine. Celui-ci renforce l'habitude pour la prochaine fois.

1. Décrivez ce que vous ressentez quand votre envie surgit ?

2. Que ressentez-vous lorsque vous essayez de résister à votre envie ?

3. Que ressentez-vous lorsque vous obéissez à votre envie ?

4. Lorsque vous ne résistez pas et et que vous ne cédez pas à votre envie, mais que vous l'autorisez simplement à être présente, que vous la régulez que ressentez-vous ? Décrivez cela avec précision.

2019 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé

ARRETER DE COMPENSER

5. Si votre envie est causée par « une pensée par défaut », quelle est à cette pensée par défaut récurrente qui déclenche ce désir de compenser en vous ?

6. A quoi ressemblerait pour vous, le fait de réguler votre désir ? Quelles seraient vos nouvelles pensées ? Quelle serait votre nouvelle émotion ? Quel serait votre nouveau résultat ?

7. Quelle est l'émotion que vous avez besoin d'apprendre à pratiquer au lieu de compenser ? Décrivez-là précisément.

8. Apprendre à ressentir cette émotion sur demande vous serait-il utile dans d'autres domaines de votre vie ? Lesquels ?

2019 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé

ARRETER DE COMPENSER

REGULER VOTRE DESIR 100 FOIS

Chaque fois que vous arrivez à réguler votre désir, que vous autorisez votre envie à être présente sans lui céder et sans lui opposer de résistance, cochez une case. Décrivez ce que vous ressentez, ce que vous pensez.

❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....

2019 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé

ARRETER DE COMPENSER

❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....

2019 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé

ARRETER DE COMPENSER

❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....

2019 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé

ARRETER DE COMPENSER

❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....

2019 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé