

Désactiver une Pensée

Quand elles explorent leur cerveau, beaucoup de mes clientes me disent ceci “j’ai beau savoir que c’est juste une pensée, j’ai tout de même l’impression que c’est la réalité”.

Vous avez conscience d’avoir une pensée qui vous semble “vraie” et vous avez besoin d’aide pour VOIR qu’il ne s’agit en fait que d’une histoire dans votre tête.

Tout d’abord vous avez besoin de d’identifier la Circonstance qui est neutre, qui est un simple fait. Ensuite vous devez écrire votre pensée

Exemples :

Circonstance : J’ai crié sur mes enfants cette semaine

Pensée : je n’arrive pas à me contrôler

Circonstance: Mon conjoint me dit “Je vais boire un verre avec les copains”

Pensée: Il préfère ses copains à moi, il ne m’aime plus

Ecrivez ici la Circonstance et la Pensée que vous voulez désactiver.

Circonstance:

Votre Pensée:

Maintenant, imaginez ce que dirait les 20 personnes suivantes à propos de votre circonstance.

Bien sûr, vous ne faites que des suppositions. L'idée ici est de considérer la circonstance à partir de différents points de vue.

L'objectif n'est pas d'essayer de créer des pensées positives ou des pensées que vous "devriez avoir".

Il s'agit juste d'assouplir votre esprit afin qu'il entrevoit toute la palettes de possibilités qui s'offre à lui.

Si les personnes suggérées ne vous conviennent pas, vous êtes tout à fait libre de les changer.

Allez-y .

1. Que dirait votre meilleure amie à propos de cette circonstance ?
2. Que dirait votre mentor ?
3. Que dirait votre maman ?
4. Que dirait Mère Thérèse ?
5. Que dirait votre version de vous-même à 8 ans ?
6. Que dirait le Dalai-Lama ?
7. Que dirait votre personnage de série préféré ?
8. Que dirait votre conjoint ?
9. Que dirait Elvis ?

10. Que dirait votre amie d'enfance ?
11. Que dirait Churchill ?
12. Que dirait votre grand-parent préféré ?
13. Que dirait Donald Trump ?
14. Que dirait Audrey Hepburn ?
15. What would une fleur ?
16. Que dirait votre animal de compagnie ?
17. Que dirait votre plus grand fan ?
18. Que dirait votre idole ?
19. Que dirait votre voisin ?
20. Que dirait Dieu ?

Je vous invite à vraiment écrire la totalité des 20 réponses.

Prendre le temps de de faire cela créera d'autres voies neuronale dans votre cerveau, ce qui changera de façon permanente votre relation à cette circonstance.