



Mon
Coaching
Privé

Carnet de Coaching de

JULIETTE

Séance 1

1/ Votre objectif extraordinaire

Travail sur la page des accomplissements : « J'ai fait défiler ma vie et j'ai décrit tous mes accomplissements... »

En relisant cette liste, quelle émotion ressentez-vous ? « De la chaleur. Mais pas de fierté. »

Quelle est la pensée qui déclenche cette émotion ? « Je pense à tout ce qui n'était pas parfait dans ces moments-là, tout ce qui était banal. »

► Ne pas ressentir d'émotion pleinement positive à propos des accomplissements passés de votre vie c'est vous priver d'une énergie positive qui vous serait utile pour créer de nouveaux accomplissements. Pour atteindre vos nouveaux objectifs.

Il faut donc trouver une émotion intentionnelle et une pensée intentionnelles vis à vis de vos accomplissements passés.

Emotion intentionnelle : FIERTÉ

Pensée intentionnelle : « J'ai réussi tout ça et c'est vraiment extraordinaire , j'en suis fière. »

► **Utilisez le générateur de pensée pour renforcer cette pensée dans votre cerveau**

2/ Modèle par défaut "de la prétention"

Oui mais... la fierté...

« Il faut que ce soit mérité

Il faut que ce soit juste

Il ne faut pas que ce soit de la prétention »

C : je suis dans un groupe, je cherche à m'intégrer

P : je n'ai pas ma place, je ne suis pas à leur hauteur

E : non-assurance

A : je dis que je connais une personne connue

R : je suis prétentieuse et je ne m'intègre pas

► Ce n'est pas la fierté qui vous fait agir de façon prétentieuse, c'est le manque d'assurance... c'est la non-fierté. C'est le fait que vous ne vous sentez pas suffisamment fière de vous même qui fait que vous agissez en disant ou faisant des choses prétentieuses. INCROYABLE NON ?

2/ Votre travail

- commencez le générateur de pensée
- continuez le travail à propos de votre objectif extraordinaire
- faire la liste des problèmes que vous voulez résoudre
- en face de chacun de ces problèmes décrivez une photo du problème une fois qu'il sera résolu : à quoi ressemble ce problème résolu ? Que faites-vous ? Qu'est-ce que vous ne faites plus ? Trouvez une situation précise, faites "une photo"
- terminer le travail des "pourquoi"
- envoyez-moi votre travail par mail

Séance 2

1/ Mon plan d'action

Action :

Redéfinir la double page

Faire le générateur de pensée

Emotion :

Détermination

Pensée : ?

2/ Bilan

Ce que j'ai à célébrer :

Je prends soin de moi et j'écoute mon besoin de repos

J'ai pris la décision de quitter ma deuxième activité

J'accueille ma mère et pour l'instant on se parle normalement

Ma première écographie

Ce que j'ai appris :

J'ai appris à reconnaître qu'il y a des choses qui vont bien dans ma vie

J'ai appris à avoir de la reconnaissance envers moi-même

J'ai appris à prendre des décisions rapidement : comment ne pas regretter une décision (en faisant la liste des raisons qui font que j'ai pris cette décision et en la montrant à mon cerveau lorsqu'il doute)

Ce que je ferai différemment :

- Trouver l'émotion en me visualisant en train de faire l'action (ex d'émotion : l'envie)
- Trouver la pensée qui déclenche en moi cette émotion, la pensée qui marche ! Pas la pensée qui fait jolie, La pensée qui fait clic.

3/ Comment faire quand on a la flemme ?

On peut "avoir la flemme" et faire quand même ce qu'on a à faire. La flemme n'est pas un problème, c'est succomber à la flemme qui en est un. Vous pouvez avoir la flemme et commencer à faire ce que vous avez prévu de faire, c'est tout à fait possible, il n'y a aucune paralysie physique qui vous atteint lorsque vous avez la flemme. D'ailleurs la flemme s'en va 1 ou 2 mn après que vous vous soyez lancée. Par contre si vous succomez à la flemme et que vous ne faites pas ce que vous aviez prévu, dans ce cas la flemme vous colle à la peau pendant des heures ! Accueillez la flemme. Dites-vous "oui là je ressens de la flemme et je vais le faire quand même".

3/ Le sujet que j'apporte en séance

"Ma mère est là avec son ami. Je ne la sens pas heureuse dans sa vie. Il faut que j'en discute avec elle"

► Vous voulez en discuter avec elle parce que vous voulez changer son émotion. Vous voulez qu'elle soit heureuse. Ça part d'une bonne intention MAIS ça reste du contrôle de son comportement. Quelque part vous avez besoin qu'elle se sente bien afin de pouvoir vous aussi vous sentir bien. Ce n'est pas un point de départ intéressant pour "aider" votre mère.

► L'acceptation est une émotion beaucoup plus intéressante si vous voulez "aider" votre mère. Acceptez-là telle qu'elle est. Acceptez qu'elle en soit là où elle en est. Acceptez qu'elle veule rester là où elle en est. Arrêtez d'avoir besoin qu'elle change (même si ce serait mieux ou plus agréable ou plus facile pour elle !). L'acceptation de l'autre permet la connexion.

Attention ! l'acceptation ne veut pas dire qu'on est d'accord, ni qu'on approuve, ça ne veut pas dire que c'est le choix qu'on ferait. L'acceptation c'est l'accueil de l'autre tel qu'il est ... dans toute son imperfection.

4/ Chapitre 2 : les actions

- ordonnez vos objectifs en les priorisant

- puis pour chaque objectif, trouvez les actions qui si vous les faites mèneront inévitablement à l'atteinte de cet objectif.

► envoyez moi votre travail par mail

Séance 3

1/ Les actions de ma semaine

Liste de pourquoi

Plan d'action

➔ **Je n'ai pas mobiliser mes pensées et mes émotions. Pourquoi ?**

3/ Bilan

Ce que j'ai à célébrer :

- Je sais être reconnaissante et ressentir de la gratitude face aux efforts de quelqu'un d'autre
- J'ai été capable créer un bon moment pour moi et pour mon amie
- J'ai souri en voyant la flemme arrivée et je l'ai pris avec amusement et je suis passée à l'action quand même

Ce que j'ai appris :

- Quand je bats le fer quand il est chaud ça fonctionne, c'est plus facile pour moi
- Que de me pas trop m'impliquer dans les choses collectives c'est utile pour moi et pour les autres

Ce que je ferai différemment la prochaine fois:

- Pour moins prendre les choses personnellement, je choisirai des pensées comme « ce qu'il dit n'a rien à voir avec moi et tout à voir avec autre chose ». Et la façon de muscler cette pensées est de la la fréquenter régulièrement, de la mettre sous les yeux de mon cerveau régulièrement

3/ Le sujet de ma séance

Modèle par DÉFAUT :

C : une personne utilise du cellophane pour courir son reste de repas. Une personne utilise de l'eau pour rincer son évier pendant 1 minute

P : ils choisissent de faire quelque chose de mal plutôt que de choisir de faire quelque chose de bien pour la planète

E : piétinée

A :

Je dis les choses en râlant

J'explique à l'autre comment il devrait faire mais en donnant une leçon

R : je crée un environnement accusateur dans cette relation

Modèle INTENTIONNEL

C : une personne utilise du cellophane pour couvrir son reste de repas. Une personne utilise de l'eau pour rincer son évier pendant 1 minute

P : les autres ont le droit de faire ce qu'ils font à leur façon, ça ne veut pas dire que je suis d'accord mais ils sont le droit

E : acceptation

A :

- Je n'essaye pas de changer les manières façon de faire des autres
- Je respecte la façon de faire des autres
- Je ne m'énerve pas et je ne m'agace pas de la façon de faire des autres

R : je suis une personne qui accepte la manière de faire des autres

1/Votre travail

- Mettre les actions dans 5 blocs (mois) et 1 semaine
- Avoir 1 à 2 semaines d'avance
- Chapitre sur les pensée utiles

Séance 4

1/ Plan d'action de la semaine

- Travail de coaching pour « Accepter que j'ai tort »
- Finir le chapitre plan d'action
- Pensées Utiles

2/ Bilan

- Je célèbre d'avoir fait ma compta, mes semis
- Je célèbre d'avoir créer l'environnement éducatif dont mon fils avait besoin
- J'ai été présente auprès de ma soeur comme je le voulais
- J'ai travaillé sur mes pensées
- J'ai finis mon plan d'action
- J'ai travaillé pour accepter que d'avoir tort

3/ Mes modèles

... Par défaut

C : L'ami de ma mère dit : « Laisse parler ta mère, on verra après »

P : il n'a aucun respect pour moi - il dit surement des choses encore pire quand je ne suis pas là

E : agacé

A :

Réaction à chaud par forcément la bonne vis à vis de lui et vis à vis de mon fils

Choix des mots pas juste

Pas de réaction , je ne dis rien

R : je n'arrive pas à gérer la situation de la façon font je le voudrai

...Intentionnel

C : L'ami de ma mère dit : « Laisse parler ta mère, on verra après »

P : c'est un excellent opportunité d'apprentissage pour mon fils

E : ?

A : ?

Je suis présente

Je discute avec mon fils avant et après

Je l'éduque face à ce genre de situations,

je fais mon job de maman qui est de lui expliquer le monde, de l'accompagner face au monde tel qu'il est

R : je gère la situation de la façon font je le voudrai

2/ Le questionnement des pensées inutiles

- Relire la page du workbook à propos du questionnement
- l'utiliser pour questionner vos pensées

3/ Votre question à propose de ce modèle : Est-ce que je garde cette pensée ?
Est-elle utile ou inutile ?

C : je fais un coaching sur un an, j'ai établi la liste de mes objectifs.

P : j'ai l'espoir que ça améliore ma parentalité notamment ma relation avec mon aîné.

E* : nerveuse

A : je fais des efforts, et tente d'avoir d'appliquer du coaching lorsque je suis avec mes enfants, mais pas assez en modélisation.

R : j'ai de faibles résultats, pas assez probants

Comment savoir si une pensée est utile ?

- 1.Elle crée le résultat que vous voulez
- 2.Elle déclenche en vous une émotion utile

➔ Ce n'est pas le cas ici. Donc vous devez questionner cette pensée ET en trouver une plus utile.

3/ Votre travail

- ➔ Faire le travail régulièrement de distinguer VOS CRICONSTANCES DE VOS PENSÉES
- ➔ Questionnez vos pensées inutiles
- ➔ Faire une liste de vos pensées utiles
- ➔ Suivre votre plan d'action

Séance 5

1/ Votre objectif « accepter et admettre que j'ai tort »

Accepter et admettre que j'ai tort

- J'en ai une meilleure prise de conscience
- Qu'est-ce qui m'empêche d'admettre que j'ai tort même après coup ?
- Mon cerveau me trouve des excuses pour ne pas le faire : c'est trop tard, ça va raviver le feu
- Ce qui vous empêche d'admettre et d'accepter que vous avez tort c'est une pensée et une émotion

C : je prends conscience que j'ai eu tort

P : je suis nulle

E : honte

A : je n'appelle pas

R : je n'accepte pas et n'admets pas quand j'ai tort

C : je prends conscience que j'ai eu tort

P : elle m'aime telle que je suis, elle ne me juge pas et je ressens de la gratitude pour celle relation avec cette personne

E : amour

A : j'appelle

Je prends soin de ma connexion avec cette personne

R : j'accepte j'admets quand j'ai tort

2/ Les émotions de mon conjoint

« Je ne comprends pas pourquoi mon mari est de mauvaise humeur »

« Je veux me détacher de sa mauvaise humeur »

« Je suis assez perméable aux humeurs des autres »

C : mon mari est de mauvaise humeur depuis 10 jours

P : il devrait m'expliquer pourquoi

E : agacement

A : je me déconnecte de lui

R : je ne suis pas la compagne que je veux être

C : mon mari est de mauvaise humeur depuis 10 jours

P : il a le droit ! C'est un être humain

E : acceptation

A :

Je lui montre que je suis là

Je suis présente

Je le soutiens

Je lui montre que je le vois tel qu'il est et que c'est ok

R : je suis la compagne que je veux être

3/ Votre travail

- ▶ passer à l'action pour admettre et accepter que vous avez tort
- ▶ écrire votre plan d'action
- ▶ questionner la pensée « je suis perméable aux humeurs des autres »

Séance 6

1/ Le plan d'action

- Questionnement « je suis perméable aux humeurs des autres »
- Pense sur ce que pense les autres
- Objectif reconnaître quand j'ai tort

2/ Le bilan

Ce que j'ai à célébrer

- Je me suis excusée auprès de mon mari
- Je me suis excusée auprès de mes enfants
- J'ai fait le questionnement
- J'ai fait ma Pense

Ce que j'ai appris

- s'excuser participe à créer la relation que je veux (ça fait plaisir et ça apaise)

Ce que je ferai différemment

- Mon coaching : m'organiser pour faire du coaching plus régulièrement, un peu tous les jours (répondre aux mails)

3/ Le sujet de la séance

C : Mon mari me demande ce que je pense de « xxx » , je donne mon avis et il me demande pourquoi

P : je suis une personne qui a des a priori et je ne veux pas être ce genre de personne

E : déception

A : je cherche des explications logiques que je ne trouve pas

Je m'agace

Je m'emporte

R : Je ne lui réponds pas comme je le voudrai

C : Mon mari me demande ce que je pense de « xxx » , je donne mon avis et il me demande pourquoi je pense ça.

P : tiens bonne question ! Pourquoi je pense ça ? Surement parce que j'ai relevé des indices ?

E : curiosité

A : prise de conscience de mes à priori

Acceptation de ces à priori

Remise en question de mes à priori

R : je dépasse mes à priori (si je le souhaite)

Pensées Intentionnelles :

« Mon mari ou les autres ne me demandent pas de me justifier, ils sont simplement curieux des indices que j'ai relevé. »

« Les autres ne veulent pas savoir si j'ai tort ou raison, ils sont simplement curieux de ce que je pense. »

4/ Votre travail

- Muscler votre émotion de curiosité #1 trouver des pensées qui déclenchent de la curiosité ET #2 ressentir l'émotion dans votre corps pas uniquement intellectuellement
- Inclure du coaching régulier dans votre to-do-list

Séance 6

1/ Plan d'action

- S'entraîner à ressentir de la curiosité
- Continuer à reconnaître mes torts
- Travailler sur mes pensées à propos des autres, plus leur faire confiance

2/ Vous n'avez pas trouver vos Pensées vos Emotions pour faire ces actions
Vous devez forcer votre cerveau à trouver quelque chose. Et me demander de l'aide si vous en avez besoin.

Votre cerveau par défaut dit: « C'est difficile alors je ne vais pas le faire »

Votre cerveau intentionnel doit dire : « Est-ce si difficile ? Ce qui est difficile c'est d'être sous les bombes en Ukraine. Trouvez une pensée et une émotion ça peut sembler difficile parce que je n'ai pas encore l'habitude de le faire mais je suis tout à fait capable de le faire »

3/ « J'ai souvent l'impression que je suis perdue »

Ne plus alimenter cette pensée.

Dites LA vérité à votre cerveau : « Je sais exactement ce que j'ai à faire : c'est écrit dans mon plan mensuel et dans mon carnet de coaching »

4/ S'entraîner à trouver des pensées de curiosité

Prenez le comme un jeu : jouer à ressentir de la curiosité à la place d'une émotion inutile.

Au lieu de vous demandez « Est-ce que j'ai envie de ressentir de la curiosité ici ? » (votre cerveau va répondre NON), posez-vous cette question : Comment est-ce que je pourrais ressentir de la curiosité ici ?

Musclez votre cerveau à ressentir de la curiosité facilement.

5/ Bilan

Ce que j'ai à célébrer :

- Je suis allée au cours de piscine
- J'ai fait un gouter pour mon fils et un copain à lui
- J'envisage d'aller à la médiathèque
- J'ai fait le point avec la maitresse de mon fils

► Les célébrations sont les vôtres, elles commencent par JE.

Il est important de montrer à votre cerveau que vous avez des choses à célébrer. Il est important de montrer à votre cerveau que vous avez des réussites dans votre vie. Ainsi lorsque vous voudrais accomplir quelque chose de nouveau il saura que vous êtes déjà capable de réussir.

Ce que j'ai appris :

- Il faut que j'établisse des tâches plus claires

Modèle intentionnel

C : Le travail que je veux faire

P : ?

E : ?

A : je définis des tâches claires

J'exécute ces tâches un par une et jusqu'au bout

R : je fais exactement ce que je veux faire de la façon dont je veux le faire

Ce que je ferai différemment :

- Pour faire attention à la fainéantise de mon cerveau : je vais lui dire LA vérité, je ne vais pas écouter les excuses qu'il veut me donner, je vais le rediriger.

3/ Le sujet de la séance

- Modèle par défaut

C : je dis à mon fils « c'est gentil de fermer le manteau de ton frère » . Mon fils fait une crise.

P :

E :

A :

R :

- Questionnement

- Modèle intentionnel

C : je dis à mon fils « c'est gentil de fermer le manteau de ton frère » . Mon fils fait une crise.

P :

E :

A :

R :

- Modèle par défaut

C : mon mari fait ?

P : moi je ne sais pas faire ça.

E :

A :

R :

- Questionnement

- Modèle intentionnel

C : mon mari fait ... ?

P :

E :

A :

R :

4/ Votre travail

- Complétez les modèles par défaut
- Faire les questionnement
- Ecrire les modèles intentionnel.

Séance 7

1/ Plan d'action

- Travail du carnet de coaching
- veillez à reprendre votre plan d'action mensuel et à continuer à le suivre
- Exemple : Choisir de faire confiance à mon mari ou pas.

2/ Bilan

Ce que j'ai à célébrer à rajouter :

- J'ai atteint 2 Objectifs :
- je suis capable de reconnaître que j'ai eu tort et je suis capable de m'excuser et j'ai envie de le pratiquer
- je suis capable de ne plus avoir d'à priori négatif sur ce que disent les autres et sur ce que pensent les autres à propos de moi

Ce que j'ai appris :

- En constatant que mon mari se débrouille très bien sans moi, j'ai appris que j'ai la possibilité de me reposer sur lui et je j'ai l'intention de le faire occasionnellement
- J'ai appris que je peux faire face aux imprévus, sous-entendu aux surprises liées à mon absence durant un wkd

Ce que je ferai différemment :

- Reprendre le plan d'action mensuel pour écrire le plan d'action semainier

3/ Le sujet de la séance

Votre modèle par défaut :

C : Une interaction avec un autre être humain

P : on va penser que je suis nulle, que je ne sais pas faire ceci ou cela

E : honte/ gêne

A :

Je ne dis pas ce que je pense

J'intériorise

Je stresse vis à vis le temps/ le retard

Je prends les réflexions des autres personnellement

R : j'accumule mes émotions, je fais cocotte-minute

Quand j'ai la pensée par défaut « on va penser que je suis nulle, que je ne sais pas faire ceci ou cela », JE crée le résultat « j'accumule mes émotions, je fais cocotte-minute ».

Cette pensée est inutile et vous savez qu'elle n'est pas VRAI. Vous savez qu'elle n'est pas la vérité.

4/ Votre travail

- Regarder la vidéo sur la régulation des émotions
- Ecrire votre modèle intentionnel
- Écrire votre plan d'action de la semaine prochaine en tenant compte du plan d'action mensuelle.
-

Séance 8

1/ Le sujet de la séance : je crie sur mes enfants

C: dans la salle d'attente mes enfants grimpent sur les chaises, jouent, se déplacent, parlent fort

P: Avec moi mes enfants n'écoutent pas, ils me cherchent

E: démunie

A: je m'exaspère

Je crie sur mes enfants

Je menace

Je ne sais pas quoi faire

Je ne trouve pas de solution

Je me compare à leur père

Je n'ai pas envie d'être avec eux

Je n'ai pas envie de faire des efforts

R: je suis impuissante

C'est parce que vous avez la pensée « AVEC MOI ils... n'écoutent pas... ils... ME cherchent » que vous créez le résultat où vous êtes impuissante, comme enfermée dans un piège. C'est votre pensée qui crée ce piège, pas le comportement de vos enfants.

Vos enfants ont tout simplement un comportement inapproprié. Face à cette circonstance votre job est de trouver des pensées utiles, celle qui ne vont pas créer de piège pour vous-même. ON PEUT TOUJOURS TROUVER DES PENSÉES UTILES face à n'importe quel comportement inapproprié de nos enfants. La possibilité de choisir une pensée utile existera toujours. Tout comme la possibilité de choisir une pensée inutile existera toujours. C'est à vous d'utiliser votre super-pouvoir.

2/ Votre travail

- Questionnez la pensée par défaut du modèle ci-dessus
- Puis écrivez un modèle intentionnel

- Ecrivez le modèle par défaut dans lequel vous étiez lors de ce voyage en voiture de 5h. Si vous avez plusieurs pensées et plusieurs émotions, écrivez plusieurs modèles.

- Faites le point sur vos croyances à propos de votre rôle en tant que maman - éducatrice
- Faites le point sur vos croyances à propos du rôle de vos enfants
- Echangez avec votre mari à ce sujet

Séance 9

1/ La posture que vous voulez choisir entant qu'éducatrice

- Quelle est la posture que DÉCIDE de choisir quelqu'un comme Isabelle Filliozat ?
- Quelle est la posture qu'Isabelle Filliozat REFUSE de choisir ? Quelle est la posture à laquelle elle dit un NON catégorique ?
- Quelle est la posture que votre cerveau par défaut choisit et qui vous est inutile ?
- Quelle est la posture que vous allez dorénavant choisir d'adopter parce que vous en avez envie ?

Note - la « posture » c'est tout simplement une façon de penser, une façon de voir les choses

2/ Modèles

Modèles par défaut

C : L'énurésie de mon fils

P : je sais qu'il faut que je trouve une solution pour mon fils sous-entendu je ne l'ai pas encore fait et 'est de ma faute si ça ça traîne, sous-entendu tout ça fait que je ne suis pas une bonne maman

E : culpabilité

A : ?

R : ?

C : Mon mari dit "....." à propos de l'énurésie de mon fils

P : ?

E : ?

A : ?

R : ?

Modèles intentionnels

C : l'énurésie de mon fils

P : je sais que ça va s'arrêter

E : confiante

A : ?

R : ?

C : Mon mari dit "....." à propos de l'énurésie de mon fils

P : je sais que ça va s'arrêter

E : confiante

A : ?

R : ?

3/ Les émotions que votre cerveau par défaut invite souvent : le reproche, la culpabilité, le jugement

Ces émotions ne sont pas des émotions utiles parce qu'elles ne vous permettent pas de créer un résultat intéressant.

Il se trouve que votre cerveau a adopté pleins de petites pensées par défaut qui déclenchent ces émotions. Ce sont des petites pensées inutiles tellement petites et tellement automatiques qu'elles passent inaperçues.

Votre travail cette semaine va être de les relever. Si vous voulez ne plus les avoir, il va falloir commencer par les VOIR.

Faites-en la liste.

4 / Je m'aperçois que nous n'avons pas fait le bilan de votre plan d'action ni parler du sujet de votre séance. Vous pouvez m'envoyer tout ça par mail et nous le travaillerons ensemble

Séance 10

1/ BILAN

Il y a des objectifs qui se recourent.

Il y a des objectifs à reformuler et réajuster.

Il y a des objectifs que vous avez atteint.

2/ Les étapes de la piscine

Étape #1 : **je suis dans la piscine**. Je n'en prends pas conscience sur le moment. Plus tard je suis capable de voir que j'ai été dans la piscine. Je suis capable de voir mes pensées, mes émotions.

Étape #2 : **je suis dans la piscine**. A un moment je suis capable de voir que je suis dans la piscine. Je prends conscience que je suis dans la piscine. Je suis capable de voir ce que je ressens est ce que je pense. Je suis capable de changer ce que je pense est ce que je ressens. Je suis capable de sortir de la piscine.

Étape #3 : **je suis au bord de la piscine**. J'ai bien envie de sauter dans la piscine. Je prends conscience de mes pensées et de mes émotions. Je change mes émotions et mes pensées. Je ne saute pas dans la piscine.

Étape #4 **je passe à côté de la piscine**. Elle ne m'attire pas. Parce que j'ai les pensées et les émotions que je veux vraiment avoir.

3/ Le sujet de la séance : faire des choix

"Est-ce que je cherche quelqu'un pour me remplacer ? Où est-ce que j'arrête mon activité ?"

C : mon activité d'étiopathe - 7 ans d'activité - nombre de clients ? - revenu ? - changement de loyer - changement de statut - covid et confinement -

P : les clients non satisfait créent le revenu actuellement créé par mon activité de Etiopathes. Je suis nulle, je crée ses clients non satisfait.

E : échec

A : Inaction

R : je crée une activité d'étiopathe qui ne me convient pas telle qu'elle est.

l'émotion d'échec n'est pas une bonne émotion pour faire des choix. Pour prendre des décisions. Vous devez partir d'une émotion différente.

La CERTITUDE est une émotion plus intéressante. La certitude dans le sens de : « je suis la seule capable de créer l'activité qui me convient », « Je saurais créer l'activité qui me convient peu importe ce qui se passe », « je peux compter sur moi pour créer ce que je veux, pour créer l'activité qui me convient ».

4/ Votre travail

- Quelle est la pensée, quel est votre pensée qui déclenchera en vous cette certitude ?

- écrivez le modèle intentionnel à partir de cette pensée.

- regarder la nouvelle vidéo dans votre espace membre.

Séance 11

1/ Votre sujet de la séance : « parfois j'ai du mal à me réjouir de quelque chose qui ne va pas m'arriver à moi »

« Moi je vois plus tout ce qui ne va pas être pratique pour moi »

« Plus il se réjouit, plus ça m'agace »

« Je me sens juste mise à l'écart »

En quoi est-ce un problème ?

« C'est un problème parce que pendant un mois il va être excité et moi ça va m'agacer »

Est-ce vrai que vous êtes supposée vous réjouir comme lui ?

Quel est le problème ?

« Je suis mal à l'aise vis à vis de nos amis

Et puis en plus c'est sur 3 jours : donc j'ai 3 jours à gérer avec les enfants

Moi je ne gère pas comme lui, lui il gère ça à la baguette et en sifflotant et mes journées sont plus fatigantes que les siennes. C'est de ma faute si c'est fatigant. »

2/MODELE PAR DÉFAUT

C : les actions de mon mari et mes actions

P : Lui il arrive à faire tout ce qu'il veut faire et moi j'y arrive pas

E : souffrance

A :

Inaction

Je ne vais pas au bout des choses

Je ne sais pas quoi faire

Je n'arrive pas à prendre de décision

R : Je n'y arrive pas

QUESTIONNEMENT :

Votre pensée par défaut sous-entend que : « Il arrive toujours à trouver une solution pour tout, en bricolage, dans son boulot, avec les enfants... Lui aussi il crie, lui aussi il a des sautes d'humeur mais au final il y arrive. Et moi j'avance et je recule tout les jours et lui il réussit... »

Cette pensée vous crée énormément de souffrance. Cette pensée, N'EST PAS UN FAIT. Ce n'est pas LA vérité. C'est VOTRE interprétation de la réalité. Votre mari fait des choses, il en réussit certaines et d'autres pas, vous faites des choses, vous en réussissez certaines et d'autres pas. Et vous interprétez cette CIRCONSTANCE d'une façon qui ne vous est pas utile car elle vous crée de la souffrance.

Note - et même si c'était vrai que votre conjoint réussit TOUT ce qu'il veut faire : en quoi continuer à vous répéter cette pensée vous est utile puisqu'elle vous crée de la souffrance ????

STOP, votre job est d'arrêter d'avoir cette pensée et d'arrêter de croire cette pensée.

MODELE INTENTIONNEL

C : les actions de mon mari et mes actions

P : Il arrive à faire certaines choses et MOI AUSSI. Il y a des choses QU'IL N'ARRIVE PAS A FAIRE et moi non plus

E : neutre

A :

Je crée plus de bienveillance envers moi-même

Je crée plus de confiance en moi-même

Je crée plus d'équilibre

R : Je suis mieux dans ma relation avec moi-même

3/ Votre travail

Utiliser le générateur de pensée pour trouver des preuves de votre pensée intentionnelle :

➤ surtout des preuves que « lui n'arrive pas à tout faire »

➤ surtout des preuves que « vous arrivez à faire tout un tas de choses »

(RAPPEL : il n'y a pas de grandes actions et de petites actions, c'est une question de point de vue - à chaque fois que vous minimiser l'une de vos actions, vous passez à côté de l'opportunité de MONTRER à votre cerveau TOUT ce que vous faites, votre job est de lui faire PRENDRE CONSCIENCE que vous arrivez à faire tout un tas de choses)

Séance 12

1/ Sujet de la séance : l'émotion que vous ressentez vis à vis de votre mère

« Séjour chez ma maman : je me suis rendu compte que je m'emportais moins sur certaines choses » ➔ victoire

« Sauf vis à vis de ma mère. »

« Je cherche à avoir des pensées positives et je n'y arrive pas »

➔ Différence entre pensée POSITIVES et pensée UTILES : les pensées positives ne sont pas toujours des pensées utiles. Parfois notre cerveau n'a pas envie d'avoir une pensée positive à propos de quelqu'un. Par contre nous pouvons tout à fait choisir d'avoir une pensée utile vis-à-vis de cette personne.

Pensine à propos de votre mère :

- Elle passe son temps à critiquer
- Elle ne fait rien de ses journées : elle préfère rester chez elle à tourner en rond
- Elle fume à table, elle ne devrait pas vis à vis des autres (je suis enceinte)
- Elle ne fait pas attention aux autres
- Elle n'essaye pas de faire par elle-même, il faut toujours qu'elle demande de l'aide
- Elle n'essaye pas de trouver des solutions par elle-même
- Elle se plaint beaucoup
- Elle ne prend du plaisir dans rien même dans ce qui devrait lui faire plaisir
- Il y a toujours quelque chose qui ne va pas
- Chez elle c'est encombré, elle ne trie pas, elle ne range pas, c'est un capharnaüm
- Elle nous parle de son conjoint derrière son dos
- Elle radote

➔ Toutes ces PENSÉES déclenchent en vous une ÉMOTIONS : l'agacement

➔ Toutes ces pensées ne sont que des pensées PAS DES FAITS.

Toutes ces pensées ne sont pas LA vérité à propos de votre maman. Ce sont des interprétations : c'est votre avis à propos de ce que dit et fait votre maman. C'est votre opinion. Toutes ces pensées déclenche en vous de l'agacement. Et vous n'en voulez plus.

➔ Vous avez la possibilité de changer vos pensées si vous voulez changer l'émotion que vous ressentez.

Vous voulez ressentir l'émotion suivante : le calme. Pour cela vous devez créer une pensée intentionnelle.e

Modèle intentionnel

C : ma mère telle qu'elle est : ce qu'elle dit et ce qu'elle fait

P : « Ce n'est pas parce que c'est ma mère qu'elle est supposé se comporter comme je le voudrai »

E : calme

A : moins m'emporter

R : Je reste calme

2/ Régulation des émotions

➔ Continuez à faire le travail de nommer votre émotion négative lorsque vous la ressentez

Nommer son émotion c'est faire le travail de poser une distance entre vous et votre émotion.

Vous n'êtes plus l'émotion, vous ressentez simplement une émotion qui se nomme

...

Créer cette première distance entre vous et votre émotion c'est la première étape de la régulation

➔ « J'ai l'impression que l'émotion doit être vécue, que j'ai raison de ressentir ça et que l'autre à tort de faire ce qu'il fait ou de dire ce qu'il dit »

Votre travail ici est de créer une prise de conscience en vous de la souffrance que vous vous créez à vous-même : qui souffre de l'émotion que vous ressentez ? C'est toujours vous ! Jamais l'autre !

Bien sûr vous pouvez tout à fait choisir de continuer à ressentir cette émotion négative que vous trouvez si légitime OU vous avez le pouvoir d'arrêter de la ressentir.

Comment ? En vous posant la question : qu'est-ce j'ai envie de ressentir d'autre ? Et par conséquent qu'est-ce que je peux penser d'autre qui déclencherà cette émotion ?

3/ Votre travail

- Amusez-vous à devinez/lire les modèles des autres afin de muscler votre cerveau
- Faites le travail vis à vis de votre activité professionnell

Séance 13

1/ Le sujet de votre séance : votre activité professionnelle

Modèle par défaut

C : mon travail

P : je ne vais pas me poser les bonnes questions, je vais en oublier, je ne vais pas avoir de vision globale (= je ne suis pas la bonne personne pour faire ça)

E : peur (évitement)

A : je ne me pose pas les bonnes questions vis à vis de ma vie professionnelle

R : je ne crée pas les réponses dont j'ai besoin pour avancer

C'est parce que vous CROYEZ que vous n'êtes pas à la "bonne" personne, que vous n'arrivez pas à vous poser les "bonnes" questions. Et c'est tout à fait logique !
Lorsqu'on croit qu'on est pas la bonne personne, on ne va pas prendre la responsabilité de faire ce qu'il a ce qu'il y a à faire.

Pensées Intentionnelles :

"je suis la mieux placée pour créer mes réponses et me crée mes questions"

"C'est MOI la mieux placée parce que c'est MON projet"

"Le processus n'a pas à être parfait pur créer le résultat que je veux, il faut simplement que je commence à me poser des questions et que je continue à trouver la question suivante"

Les émotions nécessaires pour créer un projet :

Excitation / enthousiasme

Engagement / Auto-discipline

Prise de conscience / Prise de recul

2/ Création de votre Modèle intentionnel

Commençons par la dernière ligne : quel est le RÉSULTAT que vous voulez créer ?
Ensuite vous trouverez les ACTIONS qui si vous les faites mèneront inévitablement à ce R.

VOTRE R : à quoi voulez-vous que votre activité professionnelle ressemble concrètement ?

- Nombre de patients
- Chiffre d'affaires
- Volume horaire
- Votre façon de travailler en séance
- La déco de votre cabinet
- Votre tenue vestimentaire
- Votre salle d'attente
- Vos remplaçants
- Votre publicité, votre façon de vous faire connaître

« J'aimerais créer plus de patients parce que ça m'apporterait plus d'Assurance, plus de Fierté, plus de Confiance en moi. Le fait que je n'ai pas beaucoup de patients je me dis que ça vient de moi, qu'il y a un problème avec moi... »

➔ Votre nombre de patients est une CIRCONSTANCE.

Vouloir créer plus de patients ici c'est essayer de changer votre C pour ressentir une E différente.

Vous voulez créer plus de patient pour essayer de réparer quelque chose chez vous.

Ce n'est pas une « bonne » raison. C'est d'ailleurs ce qui fait vous n'y arrivez pas : vos patients n'ont pas à créer vos émotions, ce n'est pas juste envers vos patients d'attendre ça d'eux.

Vous avez parfaitement le droit de vouloir créer plus de patients, faites-le simplement pour une bonne raison : faites-le pour soigner plus de patients par exemple, faites-le pour les patients pas pour vous.

« j'aimerais créer plus d'argent pour me sentir plus autonome vis à vis de mon mari, vis à vis de la société »

➔ Le chiffre d'affaire est une CIRCONSTANCE.

Vous avez parfaitement le droit de vouloir créer plus d'argent, faites-le simplement pour de bonnes raisons, pour des raisons qui vous rendent fier de vous. Pas pour essayer de réparer quelque chose c'est vous qui cloche.

3/ Votre travail

- Faites le point, faites le tour de ce que vous voulez pour votre activité professionnelle.

- Ensuite demandez vous pourquoi vous voulez tout ça : quelles sont vos raisons ? Faites le tri entre vos bonnes raisons et vos mauvaises raisons. Le tri entre vos raisons utiles et vos raisons inutiles. Vos raisons inutiles vous empêcheront toujours de créer le résultat que vous voulez. Vos raisons utiles vous élèveront et vous permettront de créer le résultat que vous voulez.

Séance 14

1/ Bilan du plan d'action

« J'ai répondu aux questions auxquelles je voulais répondre vis à vis de mon travail »
« J'ai pris des décisions »

- Prendre un secrétariat
- Changer de local
- Prendre un remplaçant en juillet

Rappel : les émotions que vous recherchez à ressentir au travail sont ... :

- De l'Assurance
- De la Fierté
- De Confiance en vous

Vos circonstances ne vont pas créer ces émotions en vous.

Changer de cabinet ne va pas créer ses émotions en vous. Ce sont les pensées que vous choisirez d'avoir à propos de ce nouveau local qui vont créer ses émotions en vous

C : Nouveau cabinet . Échanges avec des collègues, stimulation intellectuelle

P : j'aime échanger

E : stimulation

C : Nouveau cabinet. Nouvel espace à moi.

P : je peux m'organiser comme je veux

E : liberté

Vous avez tout à fait le droit de changer vos circonstances ... Mais n'oubliez pas de veiller au fonctionnement de votre cerveau. N'oubliez pas de vous coacher. N'oubliez pas de faire le points sur vos pensées par défaut et de créer des pensées intentionnelles afin de créer les émotions de fierté d'assurance et de confiance en vous que vous recherchez.

Vous coacher vous donne le contrôle sur vos émotions, vous coacher vous donne le pouvoir de ressentir exactement ce que vous voulez.

Changer de cabinet vous donne l'impression que c'est le cabinet qui crée les émotions que vous voulez ressentir. Mais c'est faux !

Donc changer vos circonstances si vous le souhaitez mais n'oubliez pas d'être l'observatrice de vos pensées

Ce sont VOS pensées qui créent vos émotions pas vos CIRCONSTANCES.

•

2/ Sujet de la séance : mes attentes vis à vis des autres

« J'attends un peu trop des gens sans exprimer mes attentes et du coup je suis souvent déçue. »

Modèles par défaut

C : mes beaux-parents vont garder les enfants pendant l'été. Les 4 cousins seront là aussi. Ma belle-mère demande de payer un une baby-sitter de 16h-20h et à les inscrire au baby-club le matin.

P :

J'ai l'impression que je passe après mes belles-soeurs

Je suis jalouse du traitement réservé à mes belles-soeurs

Mes enfants sont moins légitimes que leur cousins

Mes enfants passent après leur cousins.

E : jalousie

A : ?

R : ?

C : mes beaux-parents vont garder les enfants pendant l'été. Les 4 cousins seront là aussi. Ma belle-mère demande de payer un une baby-sitter de 16h-20h et à les inscrire au baby-club le matin.

P :

Je me dis qu'elle n'a pas envie de s'occuper de mes enfants, elle ne va pas passer du temps avec eux

Ça va me coûter cher. Ça me coûterai mon cher qu'ils aillent en centre.

Je ne me paye pas une baby-sitter moi-même pourquoi est-ce que je le ferai pour elle ?

Elle ne les voit pas si souvent que ça, elle ne peut pas être fatiguée de les voir , elle devrait y arriver sur une semaine, elle exagère !

Ça me gâche le plaisir de passer une semaine sans les enfants

Mes belles-soeur ont usée ma belle-mère et elle n'a plus le même entrain

E : déçue / négligée

A : ?

R : ?

Vous avez un second niveau de modèle par défaut: vos pensées à propos de vos pensées

Modèle par défaut

C : Mes pensées, mon état d'esprit

P : je suis ingrate

E : honte

A : ?

R : ?

Modèle Intentionnel :

C : Mes pensées, mon état d'esprit

P : c'est normal d'avoir des pensées négatives à propos des gens, c'est humain.

C'est NORMAL

E : soulagement

A : ?

R : ?

3/ Votre travail

- Ecrire le mode d'emploi que j'ai pour ma belle-mère : ce que je veux qu'elle fasse et qu'elle ne fasse pas (soyez honnête) = mes attentes
- Jeter ce mode d'emploi à la poubelle (pour de vrai)
- Décider d'accepter votre belle-mère telle qu'elle est
- Faites lui part de vos attentes et choisissez à l'avance qu'elle peut dire non et que vous l'aimerez quelque soit sa réponse
- Créer le modèle intentionnel qui vous permet de faire part de vos attentes.
Trouver la pensée intentionnelle qui permet de créer ce résultat

C : ?

P : ?

E : ?

A : ?

R : je fais part de mes attentes en acceptant que l'autre tel qu'il est, en acceptant qu'il puisse dire OUI et NON

Séance 15

1/ Bilan

- Votre coaching :

La façon dont vous voyez votre travail, votre travail sur vous, votre travail en séance, votre travail entre les séances dépend de vous. Vous pouvez choisir de vous dire « ça fonctionne mais je ne sais pas si c'est suffisant, je devrai sûrement en faire plus » OU vous pouvez choisir de vous dire « ce que je fais fonctionne très bien, la façon dont je travaille est la bonne ». Quel est le résultat que vous allez créer avec la pensée numéro un ? Quel est le résultat que vous allez créer avec la pensée numéro deux ? Vous avez le pouvoir de choisir exactement ce que vous voulez à propos de votre coaching, à propos de votre façon de vous coacher. Ce que vous choisissez de penser écrit à votre résultat. Créera la qualité de votre résultat. Vous n'avez pas forcément besoin d'en faire plus, vous avez peut-être besoin de penser différemment ce que vous faites, de voir différemment ce que vous faites.

- « J'ai besoin de tout voir avant de décider, c'est comme ça que je fonctionne. C'est automatique chez moi. »

Vous choisissez simplement de tout voir et de décider ensuite. C'est un choix que vous faites. Vous avez le contrôle sur tous les choix que vous faites, vous avez aussi le contrôle sur la manière dont vous faites ses choix. Cela vous paraît être de façon inconsciente, mais même si c'est inconscient, vous avez le pouvoir dessus. Tout simplement parce que vous pouvez décider de changer votre manière de décider, ou vous pouvez tout simplement choisir de faire un autre choix. Tout comme vous conduisez de façon inconsciente, vous pouvez-vous réveiller lorsque vous conduisez et décider d'appuyer sur le frein ou l'accélérateur. Ce n'est pas parce que vous faites quelque chose de façon inconsciente, de façon automatique, que vous n'avez pas le contrôle dessus. Que vous n'avez pas de pouvoir dessus.

2/ Sujet de la séance

Modèle par défaut

C : mon mari veut appeler notre enfant Henri. C'est le prénom de son père. Je ne veux pas choisir ce prénom. Il me dit « soit c'est ça soit tu te débrouilles toute seule ».

P : je n'ai pas envie qu'il fonctionne comme ça parce que c'est notre enfant. Je me dis qu'il préfère refuser de donner son avis sur d'autres prénom sous prétexte que je refuse ce prénom

Je pense aussi que ça ne l'aide pas à s'impliquer dans l'arrivée du bébé, il n'est pas aussi connecté qu'avec les autres, je le sens moins dans l'attente, il ne lui parle pas autant...

E : ?

A : ?

R : ?

Votre pensée « je n'ai pas envie qu'il fonctionne comme ça parce que c'est notre enfant. Je me dis qu'il préfère refuser de donner son avis sur d'autres prénom sous prétexte que je refuse ce prénom. Je pense aussi que ça ne l'aide pas à s'impliquer dans l'arrivée du bébé, il n'est pas aussi connecté qu'avec les autres , je le sens moins dans l'attente, il ne lui parle pas autant... »

QUESTION ➔ en quoi tout ceci est un problème ?

Du coup on fera moins bien pour le bébé. J'ai peur que ça ai des répercussions sur le développement du bébé en général.

QUESTION ➔ est-ce vrai ? Est-ce que votre désaccord à propos du prénom, affectera le développement de votre bébé et la vie de cette enfant en général ?

Non

QUESTION ➔ le VRAI problème est la déconnexion que vous ressentez entre vous et votre conjoint. Le VRAI problème est que vous avez peur de quoi au juste ? Qu'il vous quitte ?

QUESTION ➔ Qu'est-ce qui vous fait penser cela ? Qu'est qui vous fait croire cela ? Pourquoi choisissez-vous de croire cela ?

« J'ai besoin qu'on soit raccord ... De me sentir unie avec lui ... Parce que je ne sais pas assumer mes choses toutes seules, mes choix, mes goûts, mes décisions »

« J'aimerais bien pouvoir les assumer ... »

« J'ai besoin de ressentir la sincérité dans son regard, dans son comportement.. parce que ça me rassure »

Note - ce n'est pas sa sincérité qui vous rassure, c'est ce que vous choisissez de penser à propos de la sincérité qui vous rassure. C'est également ce que vous choisissez de penser à propos de la non sincérité qui fait vous sentir non rassurée.

----- **Modèle par défaut**

C : Mon mari. Ce qu'il fait. Ce qu'il ne fait pas. Ce qu'il dit. Ce qu'il ne dit pas. Ce que nous faisons ensemble. Ce que nous ne faisons pas ensemble.

P : l'élastique est ramolli

E : déconnectée

A : j'ai besoin d'être rassurée (par lui)

J'ai besoin qu'il se comporte différemment

R : je cherche la solution chez lui, à l'autre bout de l'élastique , je ne crée pas de connexion

➔ C'est parce que vous pensez que l'élastique est ramolli que vous cherchez une solution à l'autre bout de l'élastique. Mais cet élastique existe-t-il vraiment ? Non. Dans ce cas là il ne peut pas être ramolli. La pensée « l'élastique est ramolli » n'est pas LA vérité, c'est une façon de voir les choses. Une interprétation de la réalité. Il n'y a pas d'élastique entre vous. Dans ce cas là qui a-t-il entre vous ? Une relation, qui dure depuis 10 ans et qui est telle qu'elle est aujourd'hui. Vous pouvez penser exactement ce que vous voulez à propos de cette relation telle qu'elle est aujourd'hui. Vous choisissez de penser qu'elle est ramollie. Est-ce utile ? Est-ce LA vérité ? Est-ce qu'il n'y a pas autre chose que vous oublier de penser à propos de votre relation ?

➔ vous choisissez de penser et de croire que votre mari s'éloigne de vous

3/ Votre travail

- Qu'est-ce qui vous fait penser que votre conjoint s'éloigne et qu'il peut vous quitter ? Qu'est qui vous fait croire cela ? Ecrivez tout ce que vous pensez à propos de là où en est votre mari dans votre relation (Pensine)
- Choisissez certaines de vos pensées et écrivez un modèle par défaut pour chacune d'elles. Observez votre résultat. Établissez le lien entre votre résultat et votre pensée par défaut.
- Décidez si vous voulez continuer à avoir vos pensées par défaut. Questionnez ces pensées.
- Complétez ce modèle intentionnel

C : Mon mari. Ce qu'il fait. Ce qu'il ne fait pas. Ce qu'il dit. Ce qu'il ne dit pas. Ce que nous faisons ensemble. Ce que nous ne faisons pas ensemble.

P : ?

E : connectée

A : ?

R : ?

Séance 16

1/ Votre relation de couple

Votre vie n'est pas « comme » vous aimeriez qu'elle soit :

... votre conjoint semble vouloir faire des choses seul

... votre conjoint il semble avoir besoin d'être tranquille parfois

... votre conjoint ne se comporte pas comme vous aimeriez à table en famille

... vos enfants ne se comportent pas comme vous aimeriez à table en famille

... vous avez du mal à gérer vos enfants le mercredi

... vous vous demandez comment va se passer votre vie de famille avec l'arrivée d'un troisième enfant

Regardons la réalité en face : la vie avec 3 enfants et 1 mari n'est supposée être tranquille. Elle est censée être agitée. Elle est censée être pleines de challenges. Elle est censée être pleines de trucs que vous n'avez pas envie qui arrivent. Parce que cette vie-là est remplie d'être humains (petits et grands) et les êtres humains ne se comportent pas toujours comme on a envie/besoin qu'ils se comportent. C'est comme ça.

Si vous voulez une vie vraiment tranquille, sans challenge, sans agitation, sans contrariétés allez vivre ... au fond d'une grotte loin des êtres humains !

La bonne nouvelle c'est que vous pouvez être heureuse quand même. Parce que votre bonheur ne dépend pas de ce que font les autres ou de ce qu'ils ne font pas.

Votre bonheur dépend de ce que vous pensez à propos de ce que font les autres.

Votre bonheur dépend de ce que vous pensez à propos de vous.

Votre bonheur dépend de ce que vous pensez à propos de ce qui vous arrive. Votre

bonheur dépend de ce que vous pensez. Point final.

Votre bonheur dans votre couple dépend de la qualité des pensées que vous choisissez d'avoir à propos de votre conjoint. La relation que vous avez avec votre conjoint EST FAITE des pensées que vous avez à propos de lui. Ces pensées déclenchent en vous les émotions que vous ressentez envers lui. Ces émotions déclenchent votre comportement (vos actions) vis-à-vis de lui.

DONC La qualité de votre relation avec votre conjoint dépend de la qualité de vos pensées envers lui.

Lorsque vous pensez :

« j'ai l'impression qu'il essaye de se débarrasser de moi, de ma présence »

« Il y a sûrement une part de ras-le-bol vis à vis de moi comme si je l'étouffais »

« il veut avoir du temps tranquille, loin de moi »

« Il sature du comportement des enfants à table, comment ça va être avec l'arrivée du 3ème »

► Est-ce que ces pensées sont des pensées de qualité ? Quelle est la relation que ces pensées construisent ? Votre relation avec lui, ce sont vos pensées vis à vis de lui.

Etes-vous prête à lâcher ces pensées ?

OU

Voulez-vous continuer à les croire ?

2/ Vos enfants

- Vous avez plusieurs enfants : ils vont se disputer, c'est normal. Vous ne pourrez pas empêcher vos enfants de se disputer. C'est peine perdue. C'est un combat perdu d'avance. Si vous les mettez ensemble dans le bain et sans surveillance, c'est tout à fait normal qu'ils jouent et aussi qu'ils se disputent et qu'ils en mettent par tout... ne vous attendez pas à autre chose. C'est comme me donner un gâteau au chocolat avec de la chantilly et s'attendre à ce que je ne le mange pas ! Maintenant vous pouvez créer un autre environnement en ne les mettant pas ensemble dans le bain.
- Le comportement de votre fils au mariage. Au lieu d'essayer de vouloir contrôler son comportement, rendez-le responsable de son comportement. Aidez-le à tirer les leçons de son comportement au mariage. « Quelle est la leçon que mon fils peut apprendre là et qui lui sera utile pour la prochaine fois ? » Nos enfants ont besoin de faire des erreurs pour apprendre les leçons qu'ils ont besoin d'apprendre. Tout comme nous.

3/ Votre travail

- Ecrivez les modèles par défaut de ces pensées
- Puis observez le résultat créé par ces pensées.
- Questionnez ces pensées.
- Créer un modèle intentionnel en partant du résultat que vous voulez créer.
- revisionnez les vidéos sur la parentalité

Séance 17

1/ Vos schémas de pensée à propos de « demander et recevoir de l'aide »

« Quand mon conjoint veut me rendre service, quand mon conjoint m'offre de l'aide ... ce n'est pas le bon moment pour moi »

« Je ne suis pas supposée recevoir de l'aide sauf quand je la demande. Et je n'en demande pas sauf si ma condition physique m'y oblige (enceinte etc...) »

C : Une personne m'offre de l'aide et je refuse

P : Ça m'est difficile de recevoir ou demander de l'aide

E : ?

A :

Je me dis que si je suis pas capable de le faire, ce n'est pas normal

Je me dis que si c'est quelque CHOSE que j'ai envie de faire je devrai le faire

Je me dis que quand on veut on peut

Je me dis que je pourrai en faire plus toute seule

Je me dis que si je n'arrive pas à le faire ça veut dire que je ne suis pas bien organisé, ou que je n'ai pas assez de volonté, ou que c'est une marque de faiblesse chez moi

R : je ne m'autorise pas à demander de l'aide

➔ c'est parce que vous CROYEZ que c'est difficile pour vous de recevoir ou de demander de l'aide que vous créez le résultat « je ne m'autorise pas à demander de l'aide ».

➔ Vous avez la croyance que pour vous « c'est difficile de recevoir de l'aide ou de demander de l'aide ». Ceci n'est pas un fait.

Un fait c'est « une personne m'offre de l'aide et je refuse », un fait c'est « je déplace les meubles toute seule », un fait c'est « je demande mon mari s'aller chercher les enfants à l'école quand ils sont malade et il dit non ».

Vous observez ces faits et vous en concluez que c'est difficile pour vous de demander ou de recevoir de l'aide... résultat : vous ne vous autorisez pas à en demander.

➔ Questionnement de cette pensée :

Est-ce que c'est vrai que POUR VOUS c'est difficile de recevoir ou demander de l'aide ?

Est-ce que c'est TOUJOURS vrai ?

Est-ce qu'il n'y a pas des moments où pour vous c'est FACILE recevoir de l'aide ou demander de l'aide ? Réponse : oui, avec votre sage-femme par exemple.

Donc cette croyance que vous avez n'est pas un fait. C'est croyance n'est pas LA vérité. C'est juste un truc que vous choisissez de penser face à certaine circonstance et ... ça ne vous est pas utile du tout !!!!

2/ Changer l'histoire que vous vous racontez à propos de « demander et recevoir de l'aide »

Si vous voulez devenir une personne qui demande et reçoit facilement de l'aide, il va falloir changer l'histoire que vous vous racontez dans votre tête à propos de ça. Changer les croyances que vous avez.

Pour l'instant l'histoire que vous vous racontez à propos de « demander et recevoir de l'aide » n'est pas très « jolie », ni très « utile ».

- Elle ne crée pas de connexion avec les autres.
- Les émotions que vous ressentez ne sont pas très agréables pour vous. Au contraire, elles sont désagréables (ressentiment, amertume...)
- Elle ne crée pas d'énergie positive, d'énergie solaire
- Elle vous rend victime,
- Elle vous fait blamer les autres

Vous avez tout à fait le droit de continuer à vous raconter cette histoire .

Bien sûr que vous avez le droit.

ET

Vous avez aussi le droit de vous raconter une toute autre histoire.

Une histoire qui crée de la connexion avec les autres

Une histoire qui crée de la gratitude, qui vous fait ressentir la chance que vous avez d'être si bien entourée

Une histoire qui crée une énergie solaire et positive autour de l'entraide,

Une histoire qui vous rend belle lorsque vous demandez de l'aide

Une histoire qui rend les autres beaux lorsque vous leur demandez de l'aide

Mais pour ça vous devez lâcher-prise sur vos croyances.

Etes-vous prête à abandonner les crayonnes de votre modèle par défaut ? Êtes-vous prête à arrêter de vous dire tout ce que vous vous dites dans votre modèle par défaut ?

Par quoi allez-vous remplacer tout ça alors ? Quelles sont les croyances que vous allez adopter ? Vous devez les trouver, pour aider votre cerveau à se rediriger. Si vous n'avez pas de nouvelles croyances à adopter, il va retourner vers les anciennes

3 / NOTE :

- Choisissez LA bonne personne à qui vous demander de l'aide.
- Acceptez que l'autre a le droit vous dire NON si ce n'est pas possible pour lui de vous aider. Le concept « d'abuser de la gentillesse de quelqu'un » n'existe pas. On a le droit de demander de l'aide à quelqu'un et l'autre a le devoir de savoir nous dire non si ce n'est pas possible pour lui. S'il dit oui, alors que ce n'est pas possible pour lui, cela relève de sa responsabilité.

4/ Demander de l'aide à votre conjoint

Modèle par défaut

C : Je demande à mon conjoint d'aller chercher les enfants. Il me dit que ce n'est pas possible pour lui

P :

E :

A :

R :

Quel est lien entre votre R et votre P ?

Questionnez votre P par défaut

Quel est le R que vous voulez vraiment créer face à cette C

Modèle Intentionnel

C : Je demande à mon conjoint d'aller chercher les enfants. Il me dit que ce n'est pas possible pour lui

P :

E :

A :

R :

5/ Votre travail

- Écrivez l'histoire que vous voulez vous raconter à propos de « demander et recevoir de l'aide »
- Trouvez vos nouvelles croyances
- Sur une échelle de 0 à 10, à combien y croyez-vous ?
- Complétez les modèles vis à vis de votre conjoint

Séance 18

1/ Demander de l'aide

Votre cerveau n'est pas certain que vous avez le droit de recevoir de l'aide. Quand la question lui est posé : "est-ce que vous Juliette vous avez le droit de recevoir de l'aide ?".... il ne sait pas quoi répondre... Pas sûre donc que VOUS avez le droit de recevoir de l'aide... les autres oui, mais vous ?

Vous allez donc travailler cela.

Si vous voulez devenir une personne qui est capable de demander de l'aide, il va falloir entraîner votre cerveau .. à demander de l'aide.

2/ Votre travail pour les 30 prochains jours

- Une fois par jour demandez de l'aide quand vous pensez que c'est "justifié", quand vous pensez que vous "méritez" cette aide, quand vous pensez que vous y avez le droit
- Une fois par jour demandez de l'aide quand ce n'est pas forcément "justifié". Juste parce qu'il est vrai que vous avez le droit de recevoir de l'aide sans aucune justification. Absolument aucune justification nécessaire.. Entraînez votre cerveau à faire ça chaque jour, une fois par jour.

Vous allez ainsi transformer votre cerveau...

Car vous voir les pensées par défaut surgir pour vous bloquer et vous empêcher de demander de l'aide, créant ainsi l'occasion de les travailler en les questionnant.

➔ Que pouvez-vous apprendre sur vous-même en demandant de l'aide tous les jours ? Qu'allez-vous pouvoir changer, transformer en vous en demandant de l'aide tous les jours pendant 30 jours ? Partez à l'aventure de cette découverte !

Regardez cette vidéo qui vous aidera à comprendre l'esprit du challenge que je vous propose. La thématique ici est différente (il s'agit de dépasser sa peur du rejet), mais le principe du challenge reste le même : apprendre sur soi en se confrontant à ce que l'on redoute de faire.

https://www.ted.com/talks/jia_jiang_what_i_learned_from_100_days_of_rejection

- Poursuivez aussi votre générateur de pensée avec la pensée "j'ai le droit de recevoir de l'aide"

3/ Demander de l'aide n'est pas une faiblesse, c'est une force

Une personne qui se refuse de demander de l'aide, fait tourner les choses autour d'elle-même :

- JE dois dépasser mes limites et faire les choses seule par MOI-MÊME (aide = faiblesse)
- J'AI PEUR de déranger les autres en demandant de l'aide. C'est de MA peur à moi dont il s'agit, les autres n'ont pas peur de moi.
- je ne demande pas d'aide car J'AI PEUR qu'on me dise non, c'est parce que j'ai peur de me sentir rejetée. C'est MA peur du rejet. Cela ne signifie pas que l'autre me rejette lorsqu'il me dit non.

Une personne qui s'autorise à demander de l'aide, cherche la connexion avec les autres et est capable d'humilité :

- elle accepte de ne pas être capable de tout faire seule, elle accepte ses limites avec joie et bienveillance envers elle-même (= humilité)
- elle sait que **demander de l'aide** est une contribution tout aussi importante que de **donner son aide** : pour que quelqu'un puisse avoir le bonheur d'offrir son aide, il faut que quelqu'un demande de l'aide. Apprendre à demander et à recevoir de l'aide est un maillon de connexion très fort et très importante dans nos relations. Cela resserre les liens.

Pour pouvoir devenir une personne qui demande de l'aide naturellement, il faut effectuer cette bascule. Basculer de la personne qui voit la demande d'aide comme qui veut dire quelque chose à propos d'elle-même à la personne qui voit la demande d'aide comme un acte de connexion aux autres et d'humilité.

Séance 19

1 / Demander de l'aide

Pourquoi voulez-vous devenir une personne qui demande de l'aide ?

- Pour recevoir de l'aide quand j'en ai besoin
- Pour créer plus de connexion avec mes proches

Mais aussi ...

- Pour éviter de d'être surmenée
- Pour éviter de me sentir seule

Comment devenir une personne qui sait demander de l'aide ?

Question similaire : comment devenir une cavalière ?

Réponse : en pratiquant l'équitation

La seule façon de devenir une personne qui sait demander de l'aide c'est ... de demander l'aide. N'attendez pas que ce soit "facile" pour vous de demander de l'aide avant de vous lancer. Entraînez-vous en demandant de l'aide et ensuite cela deviendra de plus en plus facile de demander de l'aide. Tout comme il devient de plus en plus facile pour la cavalière de monter à cheval si elle s'entraîne. Mais si elle ne monte pas à cheval, elle ne sera jamais cavalière ET ça ne sera jamais facile pour être pour de l'être.

Votre travail :

Demander de l'aide tous les jours pendant 30 jours

Observez ce qui se passe : pensée utiles et inutiles, émotions utiles et inutiles.

Etudiez tout cela et coachez-vous.

2/ Votre modèle

"Faites le challenge. Observez ce qui se passe : pensée utiles et inutiles, émotions utiles et inutiles. Etudiez tout cela et coachez-vous. "

➔ c'est exactement que nous allons faire ci-dessous. Le challenge est là pour faire remonter à la surface tous vos obstacles, ceux qui vous empêchent d'être une personne qui demande de l'aide et nous allons les travailler pour les surmonter. La flemme est le premier obstacle. Il y en aura d'autres...

C : je ressens de la flemme

P : je vais attendre et voir

E : flemme +++

A : je ne fais pas le challenge activement

j'attends que les occasions se présentent

R : je ne deviens pas une personne qui sait demander de l'aide

Que voulez-vous faire ?

Vous pouvez continuer à attendre que les occasions de demander de l'aide se présentent. Bien sûr. Tout comme la cavalière qui veut apprendre l'équitation peut attendre qu'un cheval se présente pour monter dessus. Pas sûre cependant qu'elle obtienne son résultat rapidement.

Cette même cavalière peut aussi choisir d'aller au cours d'équitation tous les jours même quand elle a mal au cul, même quand elle a la flemme.

Que voulez-vous faire face à votre flemme ?

Votre réponse : vous voulez la dépasser.

Comment ?

Lorsque vous ressentez cette flemme la première étape c'est de prendre conscience de cette flemme. **Sans prise de conscience, il n'y a pas de possibilité d'action sur la flemme.** Vous voyez ce que je veux dire ?

Mais il n'y a pas de "bon" moment pour prendre conscience de cette flemme. Le moment où vous en prenez conscience est le "bon" moment. Même si c'est au bout de 3 jours !!! On s'en fiche. L'important c'est d'en prendre conscience. Plus vous entraînerez votre cerveau à en prendre conscience, plus il sera doué et rapide pour le faire.

Donc **étape 1** : prendre conscience de votre flemme

Puis **étape 2** : rediriger votre cerveau vers votre pensée intentionnelle "je vais me montrer que je suis plus forte que la flemme"

C : je ressens de la flemme

P : je vais me montrer que je suis plus forte que la flemme

E : élan positif

A : je fait le challenge de demander de l'aide pendant 30 jours

R : je deviens une personne qui sait demander de l'aide

La croyance finale à construire est « je suis plus forte que ma flemme ». C'est celle qui est en haut de l'échelle. C'est celle vers laquelle on veut amener votre cerveau. Elle n'est pas atteignable pour le moment. Donc on passe par ce que l'on appelle des pensées intermédiaires : les barreaux de l'échelle.

- il est possible que je sois plus forte que ma flemme, c'est une possibilité

- je vais me montrer que je suis plus forte que ma flemme

- je suis capable d'être plus forte que ma flemme

- je suis de plus en plus souvent plus forte que ma flemme

- je suis plus forte que ma flemme

Vous voyez l'idée ?

3/ Energie de contrainte VS Energie positive

Vous avez la possibilité de FAIRE les mêmes actions à partir d'une ÉNERGIE DIFFÉRENTE.

Au lieu de vous focaliser sur ce que vous faites (vos actions) focalisez-vous sur l'énergie avec laquelle vous les faites.

Prenez conscience de l'énergie dans laquelle vous êtes.

Changer cette énergie.

Si ce n'est pas possible de changer cette énergie sur le moment, faites un modèle et envoyez-le moi.

Séance 20

1/ Le travail sur la demande d'aide avance petit à petit

Demander de l'aide, cela renforce les liens d'une relation

2/ C'est moi qui est le pouvoir sur ma flemme : c'est moi qui l'active ou qui la désactive

3/ Comment faire des activités « contraignantes » de façon positive ?

Exemple : La paperasse professionnelle, administrative, comptabilité.

Quand c'est mon cerveau par défaut qui est aux commandes :

- je procrastine,
- quand je le fais je ne suis pas concentrée
- ça traîne encore plus,
- je ne sais pas à qui demander de l'aide,

Si mon cerveau intentionnel était aux commandes :

- je décide du temps que j'y consacre à l'avance
- je ne m'arrête pas tant que je n'ai pas finis ma tâche : je ne me disperse pas
- je vais au bout d'une chose qui sera complètement faite,

ex : je me donne 1h pour faire une tâche, mon cerveau se concentre, je lis les données, je vais sur l'ordinateur pour chercher des infos, j'envoie un mail au lieu de passer un coup de fil etc... Et si je n'ai pas terminé ma tâche au bout d'1h là où mon cerveau par défaut serait insatisfait et frustré, mon cerveau intentionnel va m'autoriser à me dire que j'ai bien avancé ! Qu'il fallait faire cette étape et que maintenant elle est faite, c'est donc une bonne chose.

Donc... comment faire des activités « contraignantes » de façon positive ?

Réponse : en mobilisant votre cerveau intentionnel au lieu de laisser votre cerveau par défaut prendre les commandes.

4/ Mon mari fait un blocage sur l'allaitement

MODÈLE PAR DÉFAUT

C : tous les jours mon mari dit des choses comme « va pas falloir que ça dure 18 mois l'allaitement »

P : Moi je ne veux pas arrêter avant de l'avoir décidé... Je ne veux pas que ce soit lui qui décide de quand j'arrête mon allaitement, je veux que ce soit moi qui décide

E : opprimée

A :

Je m'énerve un peu contre lui

Je réagis trop à fleur de peau avec mon mari

Je me défends , j'argumente

j' imagine qu'il donnera du lait en poudre dans mon dos alors qu'il ne fera pas

R : je m'éloigne de lui

MODÈLE INTENTIONNEL

C : mon mari dit « va pas falloir que ça dure 18 mois l'allaitement »

P : ben oui je peux le comprendre

E : indulgence

A :

j'accepte qu'il soit en désaccord

Je fais preuve de compassion (je me mets à sa place)

Je passe à autre chose avec lui

R : je suis en paix vis à vis de son désaccord sur l'allaitement

Séance 21

1/ La Gestion de mes émotions

C : mon fils est HPI potentiel, terrain génétique potentiel donc moi aussi

P : ?

"Ça pourrait expliquer des choses finalement"

"J'excuse mon fils un peu plus,"

"Ça ne vient pas de rien : c'est pas moi qui fait quelque de mal et c'est pas lui qui fait exprès de..."

"Concernant la gestion des émotions : il y a une piste à explorer, une façon de faire plus adaptée, il y a des réponses quelque part."

"J'ai même besoin d'apprentissage de la gestion des émotions que votre fils"

E : ?

A : ?

R : ?

➤ Face à cette circonstance ; choisissez vos pensées intentionnellement. Qu'est-ce qui peut vous être UTILE de penser ?

2/ Il y a 2 choses à travailler pour apprendre à gérer ses émotions :

- La dramatisation de nos émotions négatives

ET

- La qualité et la quantité des pensées qui créent vos émotions négatives

Face à quelles types de situations dramatisez-vous ?

- Quand quelqu'un me fait un reproche
- Quand les enfants se chamaillent, se tapent dessus,
- Quand les enfants ne réagissent pas, quand ils n'écoutent pas en fonction de la situation, quand ils n'obéissent pas selon ce que je demande

MODÈLE PAR DÉFAUT :

C : Il est telle heure, les enfants sortent de la voiture et vont courir dans le jardin alors que je leur ai demandé d'aller au bain directement

P : ça va tout décaler le reste des choses à faire pour la soirée ! (= c'est grave)

E : ?

A : je dramatise

j'essaie de les manipuler pour contrôler leur comportement mais je n'y arrive pas, alors je m'énerve

R : je ne gère pas mes émotions négatives

MODÈLE INTENTIONNEL :

C : Il est tel heure, les enfants sortent de la voiture et vont courir dans le jardin alors que je leur ai demandé d'aller au bain directement

P : cette situation c'est une opportunité d'apprentissage pour mes enfants

E : amour

A :

- Je pose des conséquences
- J'aide mes enfants à "tourner leur cerveau" pour qu'ils puissent apprendre à faire ce qu'il n'a pas envie de faire,

R : je suis une maman qui apprend à ses enfants que dans la vie même si on ne veut pas faire certaines choses on les fait

Séance 22

1/ Complétez ce modèle par défaut

C : Chez le médecin mon fils n'a pas voulu remettre son pantalon
Il a continué de touché les stylos malgré l'interdiction
La médecin lui a demandé d'inspirer et d'expirer et il ne l'a pas fait
Il a brandit un siège au-dessus de la tête
P : il ne s'est pas du tout tenu chez le médecin
Il avait un comportement provocateur
E : ?
A : ?
R : ?

2/ Vous n'êtes pas responsable du résultat de vos enfants

Vous ne contrôlez pas le comportement de vos enfants.
Et ce n'est pas votre JOB que d'essayer de le contrôler.
Votre job c'est d'éduquer, de pointer vers une certaine direction de la façon dont vous voulez le faire. De continuer sans relâche. Et sans aucune garantit de résultat.

Pourquoi est-ce important d'accepter que nous ne sommes pas responsable du comportement de nos enfants ?

Cela permet de déculpabiliser, et donc de créer une émotion différente, d'être dans une énergie différente face à la situation.

➔ Vous n'êtes qu'un des ingrédients du résultat créé par vos enfants. Le résultat de vos enfants est lié à leurs relations humaines, à leur environnement culturel à leur capacités physiques et mentales , à leur sommeil, à leur santé, à la sollicitation de leur sens, à leur hormones, à leur croissance et plein d'autres choses etc....

CONCLUSION c'est pas TOUJOURS de la faute de maman.

ATTENTION quand vous dites : « C'est peut-être à cause de moi s'il est comme ça, puisque je ne suis pas assez clair dans mon éducation »

➔ vous vous culpabilisez

Que faire ?

Gardez vos valeur, continuez à être le parent que vous voulez être, soyez la mère, l'éducatrice que vous voulez vraiment être.

Au lieu d'être en conflit avec la circonstance, prenez de la hauteur face à la circonstance : en la rendant neutre. Détachez-vous de vos circonstances et focalisez-vous sur vous, sur celle que vous voulez être.

N'attendez pas de garantie du résultat.

3/ Votre travail

➔ Faire un modèle par défaut d'une situation qui s'est déroulé dans la journée

Et me l'envoyer.

RÉGULIÈREMENT.

➔ Ignorer les comportements inappropriés et valoriser les comportements appropriés (vidéo)

Quand on veut forcer notre enfant à faire quelque chose il ne faut pas rentrer en conflit avec son cerveau. Il existe toutes un tas de choses qui ne sont pas négociables comme : prendre une douche, se brosser les dents, mettre tel vêtement, aller au lit à une certaine heure etc... votre enfant fera son job d'enfants en refusant, votre job est de ne pas entrer en conflit avec son cerveau qui lui veut créer un conflit pour obtenir votre attention. Votre job est d'ignorer les comportements inappropriés et de valoriser les comportements appropriés. Sans garantie de résultat car votre enfant choisira son comportement. Face à son comportement vous avez aussi le choix de votre comportement. Qui voulez-vous être sachant que vous n'avez pas la main sur son résultat à lui ? Vous avez uniquement la main sur votre résultat à vous.

Voici un exemple de résultat : « mon fils s'est comporté de façon irrespectueuse chez le médecin mais MOI je me suis comportée exactement comme la personne que je veux être face à cela » ➔ vous devez trouver qui vous voulez être, vous devez construire cette personne, vous devez travailler là-dessus.

Séance 23

1/

C : nous sommes en voiture Marius pleurent rien n'y fait.

➤ cette circonstance ne décrit pas les faits

Rien n'y fait = je suis supposé y faire quelque chose ! Je suis sa mère !!!

C : J'ai un fils de 3 mois qui s'appelle Marius. Je suis en voiture avec le reste ma famille et Marius. Marius pleure . Je demande à mon mari de s'arrêter. Mon mari ne s'arrête pas. Marius pleure tout le long du trajet

➤ Ça ce sont les faits. C'est ce qui est arrivé

Yep : les bébés pleurent ça arrive. Ils pleurent parfois longtemps. C'est supposé arrivé

Ce n'est pas ce que je veux mais c'est supposé arrivé.

Maintenant je choisis ce que je veux penser.

Modèle par défaut

C : les pleurs de Marius

P : c'est insupportable

E : insupportabilité

Modèle intentionnel

C : les pleurs de Marius

P : c'est pas ce que je voudrai ni pour lui, ni pour moi mais j'ai fait tout ce que je pouvais

E : assurance / ré-assurance

2/

C : j'utilise 4 fois par jour des superlatifs.

P 1 : j'ai tendance a exagérer les choses.

➤ pensée inutile

P 2 :c'est juste ma façon de parler

➤ si on enlève le mot « juste » on obtient une pensée plus utile « c'est ma façon de parler »

3/

C : j'utilise 4 fois par jour des superlatifs. Olivier me dit « j'en ai marre que tu parles ainsi et que tu perdes en crédibilité en n'étant pas précise »

P : Il cherche à me changer. Il m'aime pas. J'ai l'impression de susciter de l'agacement et du dégoût chez lui.

E : rejetée

➔ ce n'est pas ce que dit Olivier qui fait que vous vous sentez rejeté, c'est ce que vous pensez à propos de ce qu'il vous dit. Vous avez le pouvoir de penser autre chose

➔ les critiques que nous présente nos proches sont dignes d'intérêt. Parce que nos proches nous nous aime, ils veulent prendre soin de nous. Si un proche nous fait une critique (parfois maladroitement) c'est parce qu'il veut notre bien. Maintenant cela ne veut pas dire que nous devons prendre ces critiques au pied de la lettre. Mais nous devons a minima les considérer, les observer, les analyser, les comprendre et décider ensuite ce que nous voulons en penser.

4/

C : les portes du cabinet médicales sont bloquée. je démonte ma poussette pour entrer dans un cabinet médical

P : c'est dingue de devoir faire ça !

E : agacée

➔ cette pensée m'est-elle utile ou inutile ? Je sais qu'elle m'est inutile à cause de l'émotion que je ressens. J'ai donc le pouvoir de changer cette pensée. Est-ce que c'est vraiment dingue de devoir faire ça ? Ce qui est vraiment dingue c'est de devoir traverser la Méditerranée pour survivre. Devoir démonter sa poussette c'est un inconvéniént, certes. Mais ce n'est pas dingue. Cet inconvéniént n'est pas une bonne raison pour ressentir cet agacement qui me fait souffrir . D'autant que moi et mon enfant nous avons accès à des soins médicaux.

5/ Comment rendre une circonstance neutre : en observant les faits, en décortiquant les faits, en écrivant les faits de façon le plus factuel possible.

6/ Qui seriez-vous si vos circonstances étaient neutres ? De quelle façon verriez-vous les circonstances de votre vie ? Avec quel état d'esprit ?

7/ Posez-vous RÉGULIÈREMENT ces 3 questions au cours de la journée :

- Tiens qu'est-ce que je suis en train de penser là propos de la situation et de moi ?
- Est-ce que c'est utile ou inutile ?
- Qu'est-ce que je pourrai penser d'autre ?

Séance 24

1/ Je me dis souvent « ça pourrait être mieux »

➔ pensée toxique

Modèles par défaut

C : Je bricole - Je fais la cuisine - J'organise un wkd

P : ça pourrait être mieux

E : déception

A : ?

R : ?

C : Un service qu'on me rend - un cadeau qu'on m'offre

P : ça pourrait être mieux

E : déception

A : ?

R : ?

➔ Votre cerveau pense/croit que seule la perfection peut nous faire ressentir de la satisfaction. Hors c'est faux parce que 1/ la perfection n'existe pas et 2/ ce sont vos pensées qui crée votre satisfaction ou votre déception, ce n'est pas le fait que quelque chose soit parfait ou imparfait.

➔ Votre job est d'apprendre à votre cerveau à trouver de la satisfaction dans l'imperfection.

Comment ?

Identifier et Observer que vous avez la pensée « ça pourrait être mieux »

Et rediriger vers la question « où est-ce que je peux trouver de la satisfaction ici »

Et c'est tout. Pas besoin de vous juger d'avoir la pensée « ça pourrait être mieux ».

2/ Le comportement de mon mari me contamine

C : mon mari s'emporte à table après les enfants

P : pff il s'énervé tout de suite encore ! Il vient à peine de rentrer, il devrait réagir différemment !

E : impatience/ agacement

A : je perds ma propre patience vis à vis des enfants

R : je n'agis pas comme la personne que je voudrai être

Questionnement :

- Est-ce que c'est vrai que votre mari devrait réagir différemment ?
- Vous pouvez lui demander de réagir différemment ET il a le droit de le faire ou pas.

Qu'est-ce que vous pourriez penser d'utile quand votre mari ne réagisse pas comme vous voulez qu'il réagisse ?

C : mon mari s'emporte à table après les enfants

P : je lui fait confiance à lui

E : lâcher-prise

A :

Je le laisse faire à sa manière

Je me mets en retrait et je le laisse gérer la situation

Je trouve de la satisfaction dans l'imperfection

R : JE ?

3/ Autres modèles

Complétez ce modèle par défaut

C : mon mari pense une chose et moi autre chose de différent vis à vis de notre enfant de 4 ans

P : il a tort et j'ai raison, c'est bizarre qu'il ne voit pas les chose autrement

E : décalage/incompréhension

A : ?

R : ?

Questionnez votre pensée par défaut

Complétez ce modèle intentionnel en partant du résultat

C : mon mari pense une chose et moi autre chose de différent vis à vis de notre enfant de 4 ans

P :

E :

A :

R :

5/Votre travail

- Continuez à ressentir vos circonstances de façon neutre

&

Posez-vous RÉGULIÈREMENT ces 3 questions au cours de la journée :

- Tiens qu'est-ce que je suis en train de penser là propos de la situation et de moi ?
- Est-ce que c'est utile ou inutile ?
- Qu'est-ce que je pourrai penser d'autre ?

Séance 25

1/ Votre relation de couple

« Je ne me sens pas bien quand mon mari est distant.
Quand il ne va pas bien ça se ressent dans le couple.
Je le prends beaucoup pour moi. »

C : mon mari me parle moins qu'aux enfants - il s'adresse à moi autant que « maman » - il dort dans une autre chambre -

P : mon mari est distant

E : tristesse

A :

Je dramatise

Je me dis des choses comme « il en a marre de moi - Je me dis j'en étais sûre qu'un jour ça allait finir par arriver -« Il se désintéresse de moi et va se tourner vers les autres - Il va chercher d'autres choses ailleurs »

Je ne vais plus faire partie de son futur proche ou lointain

Je suis moins joyeuse, moins souriante

Je suis moins force de proposition

Je suis moins agréable à vivre

R : je crée de la distance

➔ c'est parce que vous pensez qu'il est distant que vous créez vous même de la distance. Mais ce n'est pas parce vous vous pensez qu'il est distant que c'est vrai. C'est juste une pensée, une interprétation des faits pas un fait.

➔ Que pourriez-vous penser de plus utile ?

Mon mari est « distant »

C'est normal d'être « distant » ça arrive

Ça ne veut rien dire à propos de moi

➔ Questionnez le lien que VOUS avez à votre mari.

Voici le lien que vous avez avec lui actuellement, c'est quelque chose qui ressemble à « il finira par en avoir marre de moi un jour et il y chercher ailleurs ce qu'il ne trouve pas chez vous » !!!!

1- Est-ce le lien que vous voulez VRAIMENT avoir avec votre conjoint ?

2- Cette croyance montre que vous choisissez de ne pas recevoir l'amour inconditionnel de votre mari. Il peut vous aimer inconditionnellement (c'est une possibilité qui existe dès aujourd'hui) et face à cela vous choisissez de croire qu'il finira par en avoir marre de vous.

- 3- C'est vous qui choisissez la nature du lien relationnel que vous avez avec votre conjoint. Question : est-ce que ce lien tel que vous le définissez aujourd'hui vous est utile ? Utile pour vous ? Utile pour votre couple ?

4 - Prenez simplement conscience de la nature actuelle de ce lien et choisissez simplement d'en changer. Vous pouvez créer le lien que vous voulez. Tout est possible. La nature de ce lien est entre vos mains. Et il changera tout dans votre relation à votre conjoint. Dès que vous changerez ce lien, votre relation à votre conjoint changera. Vous vous sentirez différemment dans votre couple. Personne d'autre que vous ne peut créer ce lien que vous choisissez d'avoir avec lui. Personne d'autre n'a ce pouvoir.

2/ Votre confiance en vous.

Votre confiance en vous c'est le lien que vous avez avec vous-même. Personne d'autre ne peut créer le lien que vous avez avec vous-même. Personne d'autre n'a ce pouvoir. Quel est la nature du lien que vous avez avec vous-même ? Vous pouvez tout simplement décider d'en changer, puisque c'est vous qui le créez. Entraînez simplement votre cerveau à avoir un lien différent avec vous-même

Séance 26

1./Ça ne va jamais !

"ça va jamais pour lui : ma façon d'aborder un sujet ne lui va pas, ma façon de faire les choses..."

"ça va jamais pour moi non plus ce qu'il fait et la manière dont il le fait".

Byron Katie nous dit qu'il existe 3 sorte de business :

- Il y a le business qui regarde Dieu ou l'univers,
- Il y a le business qui regarde L'Autre
- Il y a business qui me regarde Moi

- ➔ On n'a pas à se mêler de ce qui regarde Dieu
- ➔ On n'a pas à se mêler de ce qui regarde les autres
- ➔ La seule chose dont on doit se mêler c'est ce qui nous regarde nous.

Lorsque vous vous sentez que ça ne va jamais ce qu'il fait, c'est parce que vous vous mêler de ce qui regarde votre conjoint (vous vous mêler de sa façon d'être le père de Marius par exemple, alors que ça ne regarde que lui). Lorsqu'il ressent que ça ne va jamais ce que vous faites, il se mêle de ce qui vous regarde vous. Restez en dehors de ce qui regarde Dieu et l'univers restez en dehors de ce qui regarde les autres et focalisez votre énergie sur ce qui vous regarde vous,

Ce qui vous regarde vous c'est la douleur que vous ressentez en ce moment

2/ Régulation de l'émotion et Visualisation

Ce que nous a appris la visualisation de la séance c'est que l'émotion de douleur que vous ressentez elle s'exprime dans votre corps au niveau de la gorge. Cette douleur c'est une boule rouge, comme un ballon un peu dégonfler qui laisse passer un tout petit filet d'air, mais pas tout à fait assez d'air, ça vous étouffe. Comment faire pour se débarrasser de ce ballon rouge ? (= Comment faire pour se débarrasser de cette douleur?) Vous essayer de l'avalier, mais ça ne marche pas. C'est ce que vous essayez de faire depuis des semaines, vous essayez de faire passer cette douleur en l'encaissant mais ça ne fonctionne pas. Alors vous décidez de la prendre avec votre main et de la sortir. Vous n'étouffez plus. Puis vous essayez de l'écrabouiller entre vos mains : elle est toujours là. Vous la posez dans un coin de votre narine, elle est toujours présente. Comment s'en débarrasser ? Vous décidez de la transformer. Vous transformer cette balle rouge en un ballon de jeu. Vous décidez de transformer votre émotion de douleur en émotion de rire.

Cette visualisation vous montre le chemin à prendre. Cette visualisation vous montre ce que vous devez faire de cette douleur. Nous avons ouvert une porte. A vous de l'explorer.

3/ Je cherche un raison qui expliquerait mon comportement

En quoi votre comportement est un problème pour vous ?

- Mon comportement est un problème parce que je ne me sens pas spécialement épanoui
- Je ne rigole pas spontanément
- Je soupire, je me sens comme un robot
- Je crie plus

1 - Vous êtes la maman d'un bébé de 4 mois : vous êtes donc fatiguée, moins patiente, plus susceptible etc...Avoir un bébé c'est merveilleux, mais c'est aussi PLEINS de contraintes, de changement, d'émotions, pleins de choses à faire ... Vous êtes capable de VOIR que vous êtes dans ce tunnel.

Mais vous N'ACCEPTEZ PAS ce tunnel. Vous avez hâte d'en sortir. **Moins vous acceptez d'être là où vous en êtes, plus vous souffrez d'être là où vous êtes.** En n'acceptant pas vous augmenter le volume sonore de votre inconfort, de votre souffrance etc...

2- Mon conjoint

C : Mon conjoint ce matin pensait aller chercher nos 2 enfants et non pas nos 3 enfants : sur le moment il a oublié qu'il en avait un troisième

P : "Ça veut dire qu'il m'écoute pas"

"ça veut dire qu'il ne cherche pas à me comprendre"

" ça veut dire qu'il ne cherche pas à prendre sa part"

E : douleur

Byron Katie propose de travailler sur les PENSÉES de la façon suivante : "Une affirmation peut être retournée à l'opposé, vers l'autre, ou vers soi-même (et parfois vers « mes pensées », lorsque cela peut s'appliquer)."

"il m'écoute pas"

à l'opposé : il m'écoute

vers l'autre : je ne l'écoute pas

vers soi-même : je ne m'écoute pas

"il ne cherche pas à me comprendre"

à l'opposé : il cherche à me comprendre

vers l'autre : je ne cherche pas à le comprendre

vers soi-même : je ne cherche pas à me comprendre

"il ne cherche pas à prendre sa part"

à l'opposé : il cherche à prendre sa part

vers l'autre : il ne cherche pas à prendre ma part ?/ je ne cherche à prendre sa part

?

vers soi-même : je ne cherche pas à prendre ma part

Toutes ces pensées sont POSSIBLES.

Les PENSÉES ne sont jamais LA vérité. Aucune pensée n'est jamais vraie. Aucune pensée n'est jamais fausse. Vous avez le DROIT de penser exactement ce que vous voulez. Vous avez le CHOIX de vos pensées. Alors autant faire en sorte qu'elles nous soient utiles.

Parmi toutes ces pensées : quelles sont celles qui vous attirent ? quelles sont celles que vous avez envie d'explorer (un peu comme si vous tiriez un fil d'ariane pour aller voir plus loin). Choisissez et explorez. Allez voir où les pensées que vous choisissez peuvent vous mener dans votre travail sur votre douleur.

Séance 27

1/Vos problèmes du moment

"Dès qu'il n'y a plus trop de coaching... je crie plus sur les enfants"

➔ reformulation : dès que vous ne sollicitez pas votre cerveau intentionnel, vous criez plus sur les enfants.

"J'ai eu ma mère à la maison qui est une grosse source de ... "

➔ reformulation ; votre mère est une circonstance (neutre), qui est une source de pensées négatives ou inutiles

Faites attention à la façon dont votre cerveau vous présente vos "problèmes". Car la solution à nos problèmes réside bien souvent dans la façon dont on choisit de les voir, et la façon dont on les présente et notre façon de les voir.

2/ Votre maman

Vos pensées par défaut:

- Je n'aime pas sa façon de faire qui est différente de la mienne
- Vis à vis des enfants, elle se fait avoir à chaque fois.
- Elle a l'impression de faire tout bien, alors qu'elle est à côté de la plaque
- Elle fait du shopping compulsif, elle cherche à combler des besoins,
- Elle cherche trop à me faire plaisir,
- Je ne peux pas l'aider elle-même
- Ça m'énerve qu'elle ne pense pas plus à elle et qu'elle n'arrive pas à savoir ce qu'elle veut faire
- Je sais que tout ce qui ne me plait pas chez elle, c'est ce que je n'aime pas chez moi
- je m'en veux de lui en vouloir alors que je suis pareil, et ça ne m'aide pas à changer

Votre émotion par défaut :

Bousculée

Vos actions par défaut :

Je fais moi-même ce que je lui reproche de faire

Je lui demande ce qui pourrais lui faire plaisir à elle, elle dit que ce qui lui fait plaisir c'est d'être là avec nous.

Je lui fait des remarques

Je ne dis rien et je boue intérieurement

Vous créez un résultat par défaut que vous n'aimez pas.

Voici exemple de modèle par défaut :

C : elle est sur son téléphone en train de jouer, en train de répondre à des message, à prendre des photos, à table elle est sur son téléphone

P : ça devient une priorité son téléphone, et surtout elle ne s'en pas compte, elle est tout le temps sur son téléphone, elle ne devrait pas

E : insupportable

A : je soupire

Je ne dis pas ce que je pensais lui dire

Je lui fais une remarque

Je m'énerve intérieurement toute seule

R : J'abime notre relation, je ne prends pas soin de notre relation

Voici ce que vous dit votre cerveau par défaut :

"Je m'en fiche, je n'ai pas besoin de cette relation-là".

= Je ne veux pas avoir de relation avec ma maman telle qu'elle est.

= Ce que je veux c'est avoir une relation avec la version d'elle-même qui aura changé. J'ai besoin qu'elle change pour pouvoir l'aimer et l'apprécier.

➔ Vous pouvez attendre qu'elle change pour l'aimer OU vous pouvez choisir de travailler sur vous pour l'aimer maintenant, telle qu'elle est.

➔ MAIS vous ne pourrez pas la changer. Vous ne pouvez pas changer les autres. Il n'y a que votre maman qui peut changer votre maman.

➔ Vous pouvez l'inviter à changer MAIS pour que cette invitation au changement soit "saine" il faut que vous soyez dans un autre modèle. L'inviter à changer parce que vous la trouvez insupportable "malsain" (vous le faites pour contrôler son comportement). L'inviter à changer parce que vous l'aimez, c'est "sain".

Quel est le R que vous voulez créer face à cette C ?

C : elle est sur son téléphone en train de jouer, en train de répondre à des message, à prendre des photos, à table elle est sur son téléphone

P :

E :

A :

R : Je ?

3/ Vos enfants

"Je ne sais trop comment réajuster vis à vis de mes enfants. Ils s'entraînent l'un l'autre dans leur bêtise. J'ai beaucoup de mal à stopper ça."

➔ essayer de stopper ses enfants ce n'est pas être dans l'éducation. C'est être dans le contrôle de leur comportement. On se retrouve à vouloir contrôler leur comportement parce qu'on a l'impression que leur comportement déclenche en nous une émotion qui nous est intolérable.

C : le comportement de mes enfants

P : ?

E : agacement, fatigue

A : ?

R : ?

C : le comportement de mes enfants, ils disent "attention elle arrive !"

P : ça va dégénérer contre moi

E : peur

A : ?

R : ?

➔ ce n'est pas parce vous pensez que ça va dégénérer contre vous que c'est vrai. Ce n'est pas parce que vous pensez quelque chose que c'est vrai. Nos pensées ne sont jamais LA vérité. Nos pensées ne sont jamais ni vraies, ni fausses. Nos pensées nous sont soit utiles, soit inutiles .

➔ Est-ce qu'ils arrivera à vos enfants de vous détestez ? Oui. Ça fait partie de leur développement. C'est une phase normale de leur développement (il faut tuer le père et la mère nous dit Freud). Cela ne signifie pas que votre relation avec eux est condamnée

➔ vous avez le choix de penser EXACTEMENT ce que vous voulez à propos de votre relation actuelle et futur avec eux. Qu'est-ce qui vous sera utile de penser ici ?

Séance 28

1/ Votre problème du moment

"Je n'arrive pas à m'auto-coacher"

➔ Quand vous avez un problème, votre job n'est pas de vous juger pour avoir ce problème. Votre job est 1/ de ne pas dramatiser 2/ de faire appel à votre cerveau rationnel pour pouvoir lister les solutions possibles

"Je n'arrive pas à m'auto-coacher"

Question : Quels sont vos solutions possible pour y arriver ?

- CRÉER un moment de coaching dans mon agenda : un moment sans bruit où je suis tranquille
- PRIORISER ce moment VS faire mes courses, ranger...
- PRENDRE RDV avec moi : prendre rdv avec mon cerveau intentionnel
- NE PAS ME DIRE que ça va me prendre du temps : me dire que "en faire un peu va me mettre en marche"
- ME DIRE que je sais exactement comment m'auto-coacher : je fais un modèle par défaut et j'observe le résultat / je questionne mes pensées par défaut / je crée un modèle intentionnel en partant du résultat que je veux vraiment créer

➔ Maintenant passez à l'action. Faites cela.

2/ Votre jugement à propos de vous-même

Votre cerveau par défaut a BEAUCOUP de jugement envers vous-même :

- "il faut de la rigueur et la rigueur me fait défaut..."
- "je ne suis pas persévérante..."
- "le temps que j'ai perdu ! j'aurai dû voir cela avant..."
-

A chaque fois vous autorisez votre cerveau par défaut à vous juger, vous souffrez. Cette souffrance créer de l'inaction et/ou de l'évitement. **Vous pouvez décider d'arrêter de donner à votre cerveau l'autorisation de vous juger.** Vous pouvez dire à votre cerveau qu'il n'a plus le droit de vous juger négativement et et à chaque fois que vous le prenez la main dans le sac, vous le rediriger en lui disant "Non, me juger négativement c'est finit, j'ai interdit ça, c'est quelque chose que j'ai décidé d'arrêter de faire".

QUESTION : quel **RÉSULTAT** allez-vous créer dans votre vie si vous ne vous jugez plus jamais négativement ? Imaginez toutes les portes qui s'ouvrent à vous.

3/ Vous aimeriez être arrivée plus loin en coaching

Vous SAVEZ que vous avez progressé, vous êtes capable de le reconnaître ... MAIS... ce n'est pas assez ... vous aimeriez être capable de mieux, vous aimeriez avoir créé un résultat différent en coaching et en self-coaching... Vous êtes déçue, vous vous jugez, vous vous inquiétez...

Laissez-moi vous raconter une histoire :

Le mercredi j'amène ma fille à la piscine. Juste avant elle, il y a un groupe d'adultes qui apprennent à nager. Ce sont des débutants. On les voit nager à travers la vitre, on les voit travailler. Chaque semaine. Et n'importe quel personne qui les observe peut voir qu'ils ne sont pas tous au même "niveau". Ils sont tous débutants certes, ils ont tous le niveau débutant car ils ne savaient pas nager avant de venir là. Mais ils sont tous débutant à leur façon, ils sont tous uniques. Certains vont avoir des facilités pour se mettre sur le dos, mais plonger du bord de la piscine ça va être compliqué. Pour d'autres c'est tenir toute une longueur qui va être dur, alors que d'attraper un anneau au fond de la piscine, ça le fait. Certains vont aussi apprendre à nager plus vite que d'autres. Certains vont mettre beaucoup plus de temps que tout le reste du groupe à apprendre à nager. Et alors ? Ces adultes veulent apprendre à nager. Et ils y arriveront. Tant qu'ils viendront au cours. Venir au cours leur permet de s'entraîner à nager : de muscler leur corps à la natation et d'apprendre les techniques de natation. **Ces adultes ne sont pas en train de se dire "je devrai déjà savoir nager mieux que ça"**. Non. Ils continuent à venir au cours, parce qu'ils voient leurs progrès et ça leur est suffisant. Ils ne sont pas déçu par ce qu'ils n'arrivent pas à faire, ils continuent à venir à l'entraînement c'est tout . Ils ne savent pas encore nager !!!! Mais ils sont capable de voir que leur technique est meilleure qu'avant. Ils ont confiance en eux, confiance en leur maitre-nageur et confiance en la pratique régulière des cours : ils savent qu'ils atteindront leur objectif. Est-ce qu'ils s'attendent à devenir des nageurs olympiques ? Non. Ils s'attendent à devenir des nageurs de ans qui ne savait pas nager jusque là.

- Votre technique de coaching est meilleure qu'avant Juliette.
- En coaching, vous en êtes exactement là où vous êtes supposée être : tout comme chacun de ces nageurs débutant est unique, vous êtes unique Juliette. Vous avez des facilités pour ... et des difficultés pour....
- Votre job est d'être en paix avec votre niveau de coaching actuel et de continuer à vous améliorer
- La seule façon de vous améliorer, c'est de continuer à vous entrainez à apprendre à vous coacher

4/ Manque VS Abondance

Lorsque vous PENSEZ que vous manquez de temps, vous créez une vie où vous manquez de temps. C'est un RÉSULTAT que VOUS créez pour votre vie.

Lorsque vous PENSEZ que vous manquez de rigueur vous créez une vie où vous manquez de rigueur. C'est un RÉSULTAT que VOUS créez pour votre vie.

Lorsque vous PENSEZ que vous n'êtes pas persévérante , vous créez une vie où vous n'êtes pas persévérante . C'est un RÉSULTAT que VOUS créez pour votre vie.

A l'inverse, lorsque vous vivez dans L"ABONDANCE, vous créer un tout résultat pour votre vie...

Lorsque vous PENSEZ que vous avez assez de temps, vous créez une vie où vous avez du temps. C'est un RÉSULTAT que VOUS créez pour votre vie.

Lorsque vous PENSEZ que vous avez suffisamment de rigueur vous créez une vie où vous avez la rigueur suffisante. C'est un RÉSULTAT que VOUS créez pour votre vie.

Lorsque vous PENSEZ que vous êtes suffisamment persévérante , vous créez une vie où vous êtes persévérante . C'est un RÉSULTAT que VOUS créez pour votre vie.

On peut vivre une vie en pensant qu'on MANQUE de ceci ou de cela...
OU

On peut vivre un vie en pensant qu'on a ceci ou cela EN ABONDANCE.
Le RÉSULTAT de ces deux vies sera différent.

5/ Changer votre état d'esprit

Quel est l'état d'esprit de la femme qui parvient à faire ce qu'elle veut faire ?

- Elle pense à ce qu'elle à ce qu'elle veut faire
- Elle pense à ce qu'elle doit faire pour l'obtenir
- Elle sait qu'elle peut le faire
- Quand il y a un imprévu ou un obstacle, elle trouve une autre façon de faire

RESULTAT : Elle arrive à faire les choses qu'elle veut faire

C'est aussi simple que cela. C'est l'état d'esprit que vous devez adopter si vous voulez devenir cette femme.

Séance 29

1/ Modèle Par Défaut

C : je prépare le dîner.

P : de toute façon j'avais pas le temps de faire mieux

E : insatisfaction

A :

Je prends mal les réflexions qu'on me fait sur le dîner

Je prends mal les réflexions en général

Je vois tout de façon imparfaite

Je me dis que je n'ai rien fait de bien de la journée

Je rale

Je stresse

Je m'emporte

R : J'aggrave la situation

➔ Vous avez des « critères » que vous essayez de remplir afin d'atteindre la vie « parfaite ». Mais la vie parfaite n'existe pas !!!
Essayer de créer une vie parfaite en cochant tous ces critères est mission impossible.
La façon dont vous utilisez vos critères, vous déssert.
Vous pouvez les utiliser autrement sous forme de « valeurs » vers lesquelles vous tendez et qui vous portent.

➔ Vos critères...

- Quels sont les critères d'un un repas parfait ? "Équilibré, savoureux, copieux, de saison, qui plait à tout le monde"
- Combien de fois par semaine pouvez-vous ça ce repas ? (De façon réaliste) « de façon réaliste Je peux faire ce repas 3 fois par semaine."
- Combien de fois par semaine faites-vous ce repas ? « Aujourd'hui je fais ce repas 3 voir 4 fois par semaine » !!!

Ici vous avez le choix :

- RECONNAÎTRE ce que vous faites

OU

- CONTINUER à ignorer ce que vous faites. Continuer à penser que ce n'est pas assez. Continuer a vouloir essayer de créer une vie parfaite (qui n'existe pas)

2/Modèle Par Défaut

C : un membre dit « ah le diner n'est pas encore prêt » ou « j'aime pas que tu as préparé »

P : ils sont toujours en train de râler, ils ne sont pas reconnaissants

E : agacement

A :

Je soupire

Je traîne des pieds

Je me ferme

Je n'arrive pas à établir une discussion

Je suis désagréable

R : je m'éloigne d'eux

➔ Ici clairement vous avez un besoin de RECONNAISSANCE

Vous la cherchez chez les autres.

Alors que le premier endroit où vous devriez chercher à créer de la reconnaissance, c'est en vous.

➔ Qu'avez-vous besoin de penser afin de ressentir de la reconnaissance pour vous-même ?

3/ Quand la vie ne se déroule pas comme prévu...

Quand les choses ne se déroulent pas comme prévu ou pas aussi bien que prévu (d'après vos critères) ALORS vous vous ôtez la possibilité de ressentir de la SATISFACTION .

Et vous en souffrez.

Vous souffrez donc la moitié du temps, car la moitié du temps la vie ne se déroule pas comme prévu.

Savez-vous que vous POUVEZ ressentir de la satisfaction même quand la vie ne remplit pas tous vos critères ? Même quand vous ne remplissez pas tous vos critères ?

Vous pouvez faire cela avec une pensée

Exemple : "Oui ça ne se passe pas comme prévu, mais je suis satisfaite de ma capacité d'adaptation face à l'imprévu".

Bon Travail !