

Écoute Ton Corps

Étapes pour devenir conscient d'une croyance (1)

1. Problème:

Exemple

*Mon
partenaire
oublie souvent
ses
engagements.*

2. Désir:

Le fait d'avoir ce problème t'empêche **d'avoir** ou de **faire** quoi?

*De lui faire
confiance et
d'être capable
de ne pas
toujours
vérifier ce
qu'il/elle fait.*

3. Besoin:

Le fait que tu n'aies pas ou ne fasse pas ce qui vient d'être dit au no. 2 t'empêche **d'être** quoi?

*...confiant,
relaxe,
détendu.*

4. Peur:

a) Si tu te permettais dans cette situation... (répéter réponses des no. 2 et 3), que pourrait-il t'arriver de désagréable? _____

*...qu'il ne fasse
rien et que je
me retrouve à
devoir tout
faire.*

b) Tu serais jugé/e de quoi (par toi ou quelqu'un d'autre)? _____

*...de stupide,
de me faire
avoir, d'être
lâche.*

5. Croyance:

Réalises-tu que tu viens de découvrir que pour toi "être...(no. 3)" veut dire "être...(no. 4 b).

ÊTRE = ÊTRE

*ÊTRE
CONFiant=
ÊTRE LÂCHE*

Étant donné que les gens (ou toi-même) te jugent déjà d'être (réponse 4b), pourquoi ne pas te donner le droit de répondre à ton besoin d'être (réponse 3)?

Cependant, tu dois accepter d'être ce que tu ne veux pas être pour arriver à être ce que tu veux être dans cette situation.