

MAÎTRISEZ VOS PENSÉES

CAHIER D'EXERCICES

THIBAUT MEURISSE

Partie I – Se libérer des pensées erronées

I. L'impact de la pensée erronée

A. Une pensée erronée crée des souffrances inutiles

Notez deux ou trois exemples de suppositions erronées que vous faites actuellement ou que vous avez faites dans le passé.

B. Une pensée erronée vous fait perdre du temps

Examinez tout ce que vous avez fait cette semaine. Ces tâches étaient-elles toutes absolument essentielles ? Certaines n'étaient-elles pas superflues, finalement ?

Notez votre réponse ci-dessous :

C. Une pensée erronée provoque un mal-être intérieur

Notez trois situations où vous aviez des attentes irréalistes et où vous étiez déçu ou frustré lorsque vos objectifs ne se sont pas concrétisés.

Situation n°1 :

Situation n°2 :

Situation n°3 :

Notez ensuite vos réponses aux questions suivantes :

Avez-vous actuellement un objectif pour lequel vous pourriez avoir des attentes irréalistes ? Comment pouvez-vous ajuster vos attentes pour le rendre plus réaliste ?

D. Une pensée erronée vous donne l'impression d'être dépassé

Remplissez le tableau ci-dessous :

- Dans la première colonne, notez toutes les informations que vous avez emmagasinées au cours des sept derniers jours (livres, articles ou courriels lus, sites Web visités, vidéos visionnées, etc.).
- Dans la deuxième colonne, inscrivez « U » pour les informations *utiles* ou « P » pour les informations *perturbatrices*.
- Dans la troisième colonne, écrivez les mesures concrètes que vous prendrez pour traiter les informations que vous avez identifiées comme étant perturbatrices.

| Informations emmagasinées sur 7 jours | Informations utiles (U) ou perturbatrices (P) | Mesures à prendre |
|---------------------------------------|---|-------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

2. Votre pensée est-elle pertinente ?

A. Les mauvaises hypothèses déforment votre pensée

Notez trois hypothèses dévalorisantes auxquelles vous adhérez en ce moment.

Hypothèse n°1 :

Hypothèse n°2 :

Hypothèse n°3 :

Notez une hypothèse restrictive issue de chaque élément ci-dessous :

Vos parents et votre famille :

Vos professeurs :

Vos amis et vos pairs :

Les médias :

Vos expériences :

Votre interprétation :

B. Cinq préjugés qui faussent votre pensée

Notez le rôle de chaque préjugé dans votre vie. Essayez de donner au moins un exemple spécifique pour chaque préjugé ci-dessous :

Un exemple de préjugé égoïste :

Un exemple de cognitif des coûts irrécupérables :

Un exemple d'erreur de planification :

Un exemple de préjugé de survie :

Un exemple d'effet Dunning-Kruger :

C. Votre ego affecte votre pensée

Notez un exemple précis de votre vie personnelle pour chaque tendance de l'ego ci-dessous :

Un exemple de vie dans le déni :

Ce que je pourrais faire à ce sujet :

Un exemple de refus de demander de l'aide :

Ce que je pourrais faire à ce sujet :

Un exemple d'évitement des échecs :

Ce que je pourrais faire à ce sujet :

Un exemple d'accusation d'autres personnes ou des circonstances extérieures :

Ce que je pourrais faire à ce sujet :

D. Vos émotions déforment votre pensée

Effectuez les exercices suivants :

- Rappelez-vous une époque où tout semblait désespéré ou sombre, et où vous ne croyiez pas que vous pourriez être heureux à nouveau. Ensuite, réalisez que vos émotions négatives ont finalement disparu.

- Pensez à trois difficultés actuelles dans votre vie, l'une après l'autre. Que ressentez-vous ? Ensuite, visualisez trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant ou enthousiasmé. Vous vous sentez mieux, non ?
- Pensez à une mauvaise décision que vous avez prise en raison d'émotions négatives (colère, désespoir, frustration etc.) ou d'émotions positives (joie, euphorie, excitation, etc.).
- Pendant 60 secondes, donnez-vous quelques mots d'encouragement. Rappelez-vous que vous vous en sortez bien, que vos intentions sont nobles et que vous êtes fier de tout ce que vous avez accompli. Comment vous sentez-vous ?

3. Trois constructions de pensée à éviter

Construction de pensée n°1 – La généralisation.

Dès que vous vous surprenez à utiliser ces termes, modifiez la phrase pour refléter plus précisément la réalité. Considérez les exemples ci-dessous :

Je suis toujours en retard. → Je suis peut-être plus souvent en retard que je ne le voudrais, mais je suis aussi régulièrement à l'heure.

C'est toujours de moi qu'on se moque. → Les gens peuvent se moquer de moi occasionnellement, mais je ne suis certainement pas le seul, et cela n'arrive pas tout le temps.

Je me trompe tout le temps. → J'ai parfois tort, mais j'ai aussi souvent raison.

Construction de pensée n°2 – Tout ou rien.

Examinez chaque domaine de votre vie et voyez comment vous succombez à la pensée tout ou rien. Choisissez des exemples précis :

Votre carrière :

Vos finances :

Votre santé :

Votre évolution personnelle :

Vos relations :

Votre spiritualité :

Construction de pensée n°3 – La dramatisation.

Souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes inquiété de quelque chose qui ne s'est jamais produit. Notez-le ci dessous :

Partie II – S'harmoniser à la réalité

I. Accepter la réalité telle qu'elle est

Le fantasme (je devrais) et la solution (je pourrais)

Notez au moins trois énoncés contenant « devrait » que vous utilisez souvent.

Énonce « je devrais » n°1 :

Énonce « je devrais » n°2

Énoncé « je devrais » n°3

remplacez « devrait » par « pourrait » pour chaque énoncé.

Énonce « je pourrais » n°1 :

Énoncé « je pourrais » n°2 :

Énoncé « je pourrais » n°3 :

Voyez ce que vous ressentez et comment ça change votre processus de pensée.

2. Découvrir vos hypothèses

A. Identifier vos hypothèses

Sélectionnez un objectif important et faites une liste de toutes vos hypothèses le concernant. Veuillez noter que nous continuerons d'utiliser cet objectif pour les exercices à venir.

Votre objectif :

Vos hypothèses :

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Pour vous aider à déterminer vos hypothèses, appuyez-vous sur les questions ci-dessous :

- Quelles sont vos hypothèses quant aux meilleurs moyens d'atteindre cet objectif ?
- Selon vous, quelles stratégies fonctionneront et pourquoi ?

- Pensez-vous que ce sera facile ou difficile, et pourquoi ?
- Combien de temps pensez-vous qu'il vous faudra pour atteindre cet objectif et pourquoi ?

B. Tester vos hypothèses

- Consultez la liste des hypothèses que vous venez d'inscrire.
- À côté de chaque hypothèse, inscrivez le score d'exactitude que vous lui attribueriez sur une échelle de 1 à 10 (1 étant totalement faux, 10 étant totalement juste).

3. Affiner votre schéma de réalité

A. Revoir vos hypothèses

Que savez-vous avec certitude au sujet de votre objectif ? Notez des hypothèses que vous pensez correctes au sujet de votre objectif.

Comment pouvez-vous en être aussi certain ? Notez vos certitudes ci-dessous.

B. Aiguiser votre pensée en vous posant des questions

Prenez le temps de répondre aux questions ci-dessous pour aiguiser votre pensée.

1) Suis-je certain d'atteindre mon objectif ?

2) Ai-je déjà atteint des objectifs similaires ?

3) Qu'est-ce qui me fait croire que j'atteindrai cet objectif ? Quels sont les preuves concrètes ou les résultats tangibles qui confirment cette affirmation ?

4) Mon entourage croit-il que j'atteindrai mon objectif ?

5) Ai-je l'énergie ou le temps suffisants pour atteindre cet objectif dans les délais fixés ?

6) *Combien de personnes ont déjà atteint cet objectif ? Combien essaient de l'atteindre en ce moment ?*

7) *Qui a déjà atteint cet objectif ?*

8) *Pourquoi cet objectif est-il important pour moi ?*

9) *Si je continue à faire ce que je fais tous les jours, est-ce que j'atteindrai mes objectifs ? Si ce n'est pas le cas, que doit-je changer exactement ?*

10) *Quelles sont les meilleures approches ou stratégies à suivre ?*

11) *Que me dit mon intuition ?*

C. Interroger des personnes expérimentées

Effectuez au moins un des exercices suivants (et de préférence les deux).

- Posez chaque question à une ou plusieurs personnes pertinentes.
- Regardez des entrevues ou lisez des biographies et essayez de répondre aux questions ci-dessus grâce aux informations recueillies.

1) *Quels sont les grands principes à connaître ?*

2) *Quelles sont vos plus grandes hypothèses ? Et comment savez-vous si elles sont justes ou efficaces ?*

3) *Que dois-je comprendre que je ne comprends peut-être pas encore ?*

4) *Si vous étiez à ma place, que feriez-vous ?*

5) *Comment avez-vous parcouru tout ce chemin ?*

6) *Si vous deviez tout recommencer, que feriez-vous différemment pour réussir plus rapidement ?*

7) *Si vous deviez choisir une seule activité sur laquelle vous concentrer, laquelle vous donnerait les meilleurs résultats ?*

D. Faire vos propres recherches

1. Comment trouver des informations précieuses

Quelles sont les meilleures informations disponibles et où peut-on les trouver ? Notez votre réponse ci-dessous :

2. Comment trouver les informations pertinentes pour *vous*

a. Avoir un objectif clairement défini

Quel est mon objectif précisément ? Qu'est-ce que j'espère créer en utilisant ces informations ?

Si je pouvais obtenir les informations parfaites qui me garantiraient d'atteindre mon objectif, à quoi ressembleraient-elles ? Comment seraient-elles structurées ?

b. Comprendre comment les informations s'appliquent à vous

Les conseils, plans et programmes reçus s'appliquent-ils à ma situation ?

Ai-je envie d'utiliser ces informations et de les mettre en pratique ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi ? Quels changements dois-je apporter ?

c. Vous assurer que les informations sont à jour

Pour vous assurer que les informations sont à jour, posez-vous les questions suivantes :

Ces informations sont-elles encore pertinentes aujourd'hui ?

Comment puis-je m'assurer qu'elles sont toujours pertinentes ?

Si je ne peux pas répondre aux deux questions ci-dessus, est-ce que je connais quelqu'un qui a la réponse ?

E. Être curieux

Restez curieux en participant aux activités suivantes :

- restez à jour en consultant régulièrement les nouvelles publications ;
- identifiez les experts de votre secteur et suivez-leur travail ;
- remettez en question vos hypothèses régulièrement et révisez votre stratégie aussi souvent que nécessaire ;
- voyez comment vous pouvez appliquer des idées ou des stratégies provenant de domaines qui ne sont pas liés à votre objectif ;
- cherchez des tendances et prédites ce qui pourrait se produire dans les années à venir.

F. Écouter vos émotions

Répondez aux questions suivantes :

Dans quelle mesure vous sentez-vous motivé par votre objectif ?

Que pourriez-vous faire pour stimuler votre motivation ? Pourriez-vous redéfinir votre objectif, trouver d'autres motifs d'encouragement ou carrément changer d'objectif ?

4. Éviter les illusions et les chimères

Sur une échelle de 1 à 10 (1 étant faux et 10 étant exact), évaluez comment chacune de ces quatre illusions s'applique à votre situation particulière.

Illusion n°1 : je mérite de réussir

1 _____ 10

Illusion n°2 : je travaille très bien, donc j'y arriverai

1 _____ 10

Illusion n°3 : je suis sur le point de...

1 _____ 10

Illusion n°4 : j'ai les compétences suffisantes, je n'ai pas besoin de m'améliorer

1 _____ 10

5. Créer un processus efficace

Notez tout ce que vous pourriez faire pour atteindre votre objectif. Ne vous censurez pas, ne vous limitez pas. Incluez tout ce qui vous vient à l'esprit. Essayez de trouver au moins dix à vingt initiatives.

Pour atteindre mon objectif, je peux :

-
-
-
-
-
-
-
-

Stratégie n°2 :

Stratégie n°3 :

B. Adopter un processus efficace

Effectuez l'exercice ci-dessous :

Relisez les stratégies que vous avez déjà identifiées et sélectionnez celle qui, selon vous, est la meilleure.

Notez le processus que vous pensez devoir mettre en œuvre pour faire fonctionner cette stratégie (par exemple, ce que vous devez faire tous les jours ou régulièrement pour maximiser vos chances de réussite).

C. Cultiver la pensée à long terme

Complétez la phrase ci-dessous avec autant de réponses que possible :

Si je pensais davantage à long terme, je...

-
-
-
-
-
-
-
-

5. Passer de la pensée à court terme à la pensée à long terme

a. Créer une vision à long terme

Pensez à un objectif majeur, puis répondez aux questions suivantes :

Quelle est la vision ultime derrière votre objectif ?

Comment pouvez-vous rendre cet objectif encore plus précis ?

Pourquoi cet objectif est-il si important pour vous ?

Quels avantages financiers, physiques, mentaux et/ou émotionnels obtiendrez-vous en l'atteignant ?

b. Réfléchir souvent à ses objectifs à long terme

- Créez un tableau de vision et placez-le là où vous le verrez souvent ;
- notez votre objectif à long terme sur une feuille de papier et posez-la sur votre bureau ou quelque part où vous pourrez la voir tous les jours ;
- lisez votre objectif à long terme chaque jour ou chaque semaine.

c. Consacrer du temps à construire une vue d'ensemble

Consacrez un laps de temps chaque semaine pour vous focaliser sur l'ensemble de votre projet. Pour y parvenir, posez-vous les questions suivantes :

- De quoi suis-je satisfait ?
- Qu'ai-je envie ou besoin d'améliorer ?
- Que puis-je faire différemment pour accélérer ma progression ?
- Si je pouvais recommencer la semaine, que ferais-je différemment ?
- Si je continue de faire ce que j'ai fait cette semaine, est-ce que j'atteindrai mon objectif à long terme ? Sinon, quels changements dois-je apporter ?
- Est-ce que ma stratégie actuelle est la meilleure ? Sinon, comment puis-je l'affiner pour l'améliorer ?
- Qu'est-ce qui génère la majeure partie de mes résultats ? Puis-je m'y concentrer davantage ?
- Qu'est-ce qui ne s'est pas avéré efficace jusqu'à présent ? Puis-je éliminer certains aspects ?
- Si je ne travaillais que sur un seul aspect cette semaine, ce mois-ci ou cette année, lequel serait le mieux en termes de progrès global ?

d. Apprendre à aimer le processus

Complétez la phrase suivante :

Pour moi, se concentrer davantage sur le processus signifierait...

e. Se libérer de la peur de passer à côté de quelque chose

Effectuez les exercices suivants :

Notez le ou les domaines de votre vie où vous avez peur de passer à côté de quelque chose.

-
-
-
-

Sélectionnez un domaine ou un objectif précis et écrivez toutes les opportunités qui existent réellement. Quelles sont vos possibilités ? Que pourriez-vous faire à ce sujet ?

Domaine ou objectif :

Opportunités ou mesures à prendre :

-
-
-
-
-
-
-

-
-
Prenez un moment pour apprécier toutes les opportunités qui s'offrent à vous.

f. Se rappeler d'être patient

Rappelez-vous régulièrement que vous avez le temps. Pour y parvenir, vous pouvez :

- Créer vos propres mantras comme « la vie est un marathon, pas un sprint », ou simplement « j'ai le temps » ou « sois patient ». Pensez-y souvent, écrivez-les ou affichez-les sur votre bureau ou sur un mur.
- Regarder les vidéos de Gary Vee, *Overnight Success* et *People have forgotten the art of patience* sur Youtube (disponibles en version sous-titrée).
- Visualiser tout ce que vous avez fait au cours des derniers mois/années et rappelez-vous que vous avez beaucoup de temps à votre disposition pour accomplir des choses encore plus grandes.

Une méthode en 7 étapes pour aborder toute nouvelle tâche

Pour vous assurer d'être aussi productif que possible, je vous encourage à suivre le processus en 7 étapes décrit ci-dessous avant de commencer toute tâche importante.

Étape 1. Prioriser une tâche

Avant de commencer à travailler sur une tâche, posez-vous les questions suivantes :

- Si je pouvais faire qu'une seule chose aujourd'hui, laquelle aurait le plus d'impact ?
- Cette tâche me rapproche-t-elle de mon objectif principal ?
- Dois-je vraiment accomplir cette tâche maintenant, ou puis-je la faire plus tard ?

Entraînez-vous à penser en termes de priorités et gardez un œil sur l'ensemble de votre projet.

Étape 2. Évaluer la validité d'une tâche

Pour vous assurer que vous devez réellement entreprendre une certaine tâche, posez-vous les questions suivantes :

- Dois-je *vraiment* effectuer cette tâche ?
- Est-ce le meilleur moment ? Que se passerait-il si je la repoussais d'une semaine ? D'un mois ? À jamais ?
- Est-ce que je travaille sur cette tâche parce que j'en ai besoin ou parce que ça me fait du bien ? En bref, est-ce que je travaille sur cette tâche pour échapper à ce que je devrais *vraiment* faire ?

Il n'y a rien de plus improductif que de faire quelque chose qui s'avère être inutile par la suite. Répondre à ces questions peut vous aider à éviter une telle erreur.

Étape 3. Clarifier ce qui doit être fait

Avant de travailler sur une tâche, assurez-vous que vous savez exactement ce qui est requis. Par conséquent, avant de commencer toute tâche, posez-vous les questions suivantes :

- Que dois-je faire exactement ?
- Qu'est-ce que j'essaie d'accomplir ?
- À quoi ressemblera le produit fini ?

Soyez précis. En ayant une idée précise du résultat, vous serez en mesure d'optimiser votre approche et d'aborder la tâche plus efficacement.

Étape 4. Déterminer si vous êtes la personne pour effectuer une tâche spécifique

Vous avez des forces, mais vous avez aussi des faiblesses. Dans la mesure du possible, essayez de déléguer toute tâche que quelqu'un d'autre peut faire mieux, plus rapidement ou à moindre coût que vous. Posez-vous les questions suivantes :

- Cette tâche vaut-elle vraiment le temps que je vais y passer ?

- Quelqu'un d'autre peut-il le faire mieux que moi ? Si oui, puis-je demander de l'aide ?
- Que se passerait-il si je supprimais ou reportais cette tâche ?
- Est-ce que j'aime travailler sur cette tâche ? Me motive-t-elle ?

Au fil du temps, prenez l'habitude d'externaliser toutes vos faiblesses et concentrez-vous uniquement sur les tâches les plus importantes à vos yeux dans lesquelles vous excellez.

Étape 5. Trouver le moyen le plus efficace d'aborder une tâche

Prendre quelques minutes pour réfléchir à la meilleure façon d'aborder une tâche peut vous faire gagner beaucoup de temps. Posez-vous les questions suivantes :

- Quels outils puis-je utiliser, à qui puis-je demander ou quelle méthode puis-je exploiter pour accomplir cette tâche le plus efficacement possible ?
- Quelles compétences pourrais-je apprendre ou améliorer pour accomplir cette tâche plus rapidement à l'avenir ?

Étape 6. Associer une tâche à d'autres tâches similaires

Certaines tâches peuvent être combinées à d'autres tâches qui nécessitent le même type d'effort ou de préparation. Par exemple, de nombreux YouTubers bloquent une journée complète par semaine pour enregistrer des vidéos au lieu de créer une vidéo chaque jour.

Ainsi, demandez-vous si vous pouvez associer une certaine tâche à d'autres tâches similaires pour accroître votre productivité.

Étape 7. Automatiser/systématiser une tâche

Enfin, trouvez des moyens d'automatiser ou de systématiser votre tâche, surtout si elle est répétitive. Demandez-vous :

- Puis-je créer des modèles à réutiliser chaque fois que je travaille sur cette tâche ou sur des tâches similaires ? Par exemple, vous pouvez concevoir des modèles pour les courriels, les exposés ou les documents spécifiques que vous devez produire régulièrement.

- Puis-je créer une liste d'étapes à suivre ? Une telle liste vous indiquera précisément les étapes à suivre, ce qui réduit les risques de distraction ou de confusion.

En suivant cette approche en 7 étapes, vous augmenterez votre productivité de manière significative. Même si cela prend du temps d'intégrer ce processus, une fois acquis, il deviendra presque automatique.

Partie III. Valoriser votre schéma de réalité

I. Concevoir un environnement valorisant

A. Changer votre groupe de pairs

Répondez aux questions suivantes :

Avec qui ai-je envie de passer plus de temps ?

Avec qui ai-je envie de passer moins de temps ?

Qui a déjà atteint les objectifs que je vise ?

Où puis-je trouver ces personnes positives et bienveillantes ?

I. Se protéger des personnes négatives

Dressez une liste de toutes les personnes qui ont un impact négatif sur votre vie :

-

-

-

-
-
-

Répondez à la question suivante : vais-je atteindre mon objectif si je continue à fréquenter ces personnes ?

2. Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent

a. Se joindre à des groupes de personnes partageant les mêmes idées

Que groupe pourriez-vous rejoindre ? Qui pourriez-vous contacter ?

b. Créer son propre événement

Qui voulez-vous attirer dans votre vie et quel genre d'événement pourriez-vous organiser pour y parvenir ?

c. Trouver un mentor/d. Embaucher un accompagnateur

Si nécessaire, cherchez un mentor ou un accompagnateur potentiels.

B. Changer votre environnement physique

Quelle est la chose que vous pourriez faire pour passer plus de temps avec des gens qui vous soutiennent ?

Quelle est la chose que vous pourriez faire pour créer un environnement plus positif et vous motiver à travailler sur votre projet ?

Quelle est la chose que vous pourriez faire pour optimiser votre environnement actuel et travailler sur votre projet plus facilement ?

C. Optimiser votre environnement numérique

Pour optimiser votre environnement numérique :

- désactivez les notifications sur votre smartphone ;
- vérifiez vos courriels le moins possible (si possible, limitez votre accès à votre messagerie électronique à une ou deux fois par jour) ;
- désactivez le Wi-Fi ou restez à l'écart des réseaux sociaux ou de toute autre source de distraction en ligne (c'est-à-dire installez un logiciel pour supprimer les distractions si nécessaire) ;
- désabonnez-vous des newsletters.

2. Développer une confiance indestructible

A. Comprendre les croyances

Souvenez-vous de ce qui suit lorsqu'il s'agit de cultiver des croyances :

1. Impossible → 2. Possible → 3. Probable → 4. Inévitable.

B. Adopter des croyances valorisantes

Imprimez la page avec les cinq croyances, située à la fin de ce cahier d'exercices, et lisez-les régulièrement. Pensez-y souvent. Si vous identifiez d'autres grandes croyances que vous souhaitez adopter, ajoutez-les à la liste. Voici un rappel des cinq croyances :

- 1 – Vous pouvez vous améliorer sur le long terme
- 2 – Si quelqu'un d'autre a réussi, vous réussirez aussi
- 3 – Si vous réussissez une fois, vous réussirez un million de fois
- 4 – D'autres abandonneront, par conséquent, vous réussirez
- 5 – La réussite est garantie

C. Décomposer les objectifs et développer la régularité

Effectuez les exercices suivants :

- Réutilisez l'objectif sur lequel vous avez travaillé, divisez-le en objectifs annuels, mensuels, hebdomadaires et quotidiens.
- Sur les trente prochains jours, sélectionnez chaque jour trois tâches simples et assurez-vous de les accomplir.

Votre objectif :

À présent, décomposez-le.

Objectifs annuels :

-

-

-

Objectifs mensuels :

-

-

-

Objectifs hebdomadaires :

-

-

-

Objectifs quotidiens :

-

-

-

D. Conditionner votre mental

I. Utiliser des affirmations

Créez vos propres affirmations en utilisant les conseils ci-dessous :

- **Énoncez vos affirmations au présent.**
- **Évitez d'utiliser des tournures négatives.** Choisissez la forme affirmative. Par exemple, dites « je suis courageux » plutôt que « je n'ai plus peur ».
- **Visez à changer votre état physiologique.** Engagez votre corps et expérimentez avec différents tons vocaux. Cela renforcera votre affirmation.
- **Utilisez la force de la visualisation.** Voyez-vous dans des situations spécifiques qui se rapportent à votre affirmation, puis essayez de ressentir que vous possédez déjà ce que vous voulez.

Engager vos émotions de cette façon rendra votre affirmation beaucoup plus puissante.

Notez vos propres affirmations ci-dessous :

-
-
-
-

2. Changer votre discours interne

Rédigez quelques phrases que vous pouvez utiliser comme discours interne positif pour surmonter certaines croyances restrictives en ce qui concerne votre objectif.

Croyance restrictive n°1 :

Énoncé positif :

Croyance restrictive n°2 :

Énoncé positif :

Croyance restrictive n°3 :

Énoncé positif :

3. Pratiquer la visualisation

Passez quelques minutes chaque matin à vous visualiser en train de vous diriger vers votre objectif et l'atteindre. Pensez également à vos objectifs tout au long de la journée.

E. Cultiver la compassion de soi

Effectuez les exercices suivants sur le cahier d'exercices :

- Entrenez une épreuve de 7 jours axé sur la compassion.
- Chaque fois que vous remarquez que vous commencez à vous flageller, changez votre discours interne. Dites-vous que tout va bien. Encouragez-vous. Soyez gentil avec vous-même.

3. Élargir votre champ de possibilités

A. Générer de la chance

1. Refuser de croire à la chance

Répondez à la question suivante :

Si la chance n'existait pas, que feriez-vous différemment pour atteindre votre objectif ? Notez tout ce qui vous vient à l'esprit :

-
-
-

-
-
-
-
-
-
-
-
-

2. Penser régulièrement à votre souhait

Passez quelques minutes à vous concentrer sur votre souhait tous les jours. Je vous recommande de le faire deux fois (le matin au réveil et le soir au coucher).

3. Transmettre vos désirs au monde

Quelle action spécifique vous permettrait de transmettre vos objectifs à des gens qui pourraient potentiellement vous aider à les atteindre ?

4. Agir assidûment conformément à une stratégie clairement définie

Assurez-vous d'avancer assidûment vers vos objectifs. Vos actions doivent être celles que vous avez identifiées pour la partie II, chapitre 5, *B. Adopter un processus efficace*.

5. Apprendre autant que possible de l'écho que la réalité vous renvoie

Assurez-vous d'apprendre de chaque écho de la réalité. Demandez-vous ce qu'il y a de positif dans telle ou telle situation et quelles leçons vous pouvez en tirer.

B. Se poser des questions valorisantes

Répondez aux questions suivantes :

Comment puis-je atteindre mon objectif ? Que puis-je faire pour l'atteindre ?

Et si je pouvais atteindre mon objectif ? Et si c'était possible ?

C. Agir quotidiennement

I. Agir présente plusieurs avantages

Répondez aux questions suivantes :

Dans quelle mesure mon approche actuelle fonctionne-t-elle pour moi ?

Est-ce que j'agis suffisamment pour atteindre mon objectif ?

Que signifierait prendre des mesures massives ?

2. Multiplier ce qui fonctionne

Répondez aux questions suivantes :

Quel élément me donne les meilleurs résultats ?

Que puis-je faire pour amplifier cet élément ?

D. Profiter de la force de l'appréciation

Pratiquez l'un des exercices ci-dessous pendant au moins 14 jours :

- notez les éléments pour lesquels vous êtes reconnaissant ;
- remerciez les gens qui ont croisé votre chemin ;
- concentrez-vous sur un objet et appréciez sa présence ;
- écoutez des chants d'appréciation ou des méditations guidées.

Les cinq croyances valorisantes

- 1 – Vous pouvez vous améliorer sur le long terme
- 2 – Si quelqu'un d'autre a réussi, vous réussirez aussi
- 3 – Si vous réussissez une fois, vous réussirez un million de fois
- 4 – D'autres abandonneront, par conséquent, vous réussirez
- 5 – La réussite est garantie

