



FEUILLE DE TRAVAIL UNE CROYANCE A LA FOIS

LE TRAVAIL – UNE MEDITATION ECRITE

Sur la ligne ci-dessous, écrivez votre croyance stressante à propos de quelqu'un (mort ou vivant) à qui vous n'avez pas pardonné à cent pour cent. (Par exemple, « Il ne tient pas à moi » ou « je l'ai mal fait. ». Puis, remettez-la en question par écrit, en utilisant les questions et retournements suivants. (Utilisez une feuille vierge si besoin.) Lorsque vous répondez aux questions, fermez les yeux, détendez-vous, et allez en profondeur tout en observant. Le Travail ne fonctionne plus dès que vous cessez de répondre aux questions.

Croyance : _____

1. Est-ce que c'est vrai ?

2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?

3. Comment réagissez-vous, que se passe-t-il, quand vous croyez cette pensée ?

a) Quelles émotions surviennent lorsque vous croyez cette pensée?
(Dépression, angoisse, etc. Si besoin, une liste d'Emotions et réactions est disponible sur www.thework.com/français.)

b) Cette pensée apporte-elle de la paix ou du stress dans votre vie ?

c) Quelles images voyez-vous (passé, futur) lorsque vous croyez cette pensée ?

d) Décrivez les sensations physiques qui surviennent lorsque vous croyez cette pensée.

e) Comment traitez-vous cette personne et les autres lorsque vous croyez cette pensée ?

f) Comment vous traitez-vous vous-même lorsque vous croyez cette pensée ?

g) Quelles sont les addictions/les obsessions qui commencent à se manifester lorsque vous croyez cette pensée? (Alcool, carte de crédit, nourriture, télécommande de la télé ?)

h) Que craignez-vous qu'il arriverait si vous ne croyiez plus en cette pensée ? (Plus tard, remettez en question la liste de ces peurs.)

i) Dans les affaires de qui vous trouvez-vous lorsque vous avez cette pensée ?

j) Où et quand (à quel âge) est-ce que cette pensée vous est apparue pour la première fois ?

k) Qu'êtes-vous incapable de faire lorsque vous croyez cette pensée ?

