Feuille de Travail « Une croyance à la fois »

Le Travail – Une méditation écrite

Sur la ligne « Croyance » ci-dessous, écrivez votre croyance stressante. Elle peut provenir d'une feuille de Travail « Jugez votre prochain », concerner quelqu'un (mort ou vivant) à qui vous n'avez pas pardonné à cent pour cent, ou être toute autre pensée stressante. Laissez-vous retourner mentalement dans la situation où est survenue cette croyance. Puis remettez-la en question par écrit, en utilisant les questions et retournements qui figurent ci-dessous. Pendant que vous répondez aux questions, fermez les yeux, trouvez le calme en vous, et observez ce qui apparaît.

Croyance : _____

1. **Est-ce vrai ?** (Oui ou non. Si « non », passez à la question 3.) _____

2. **Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?** (Oui ou non.) _____

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

   Quelles émotions surviennent lorsque vous croyez cette pensée ?

   Quelles images voyez-vous du passé et de l'avenir, quand vous croyez cette pensée ?

   Comment vous traitez-vous vous-même et traitez-vous les autres, quand vous croyez cette pensée ?

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tous droits réservés. thework.com/francais

Croyance soumise à l'investigation : _____

4. Qui seriez-vous sans la pensée ?

Qui ou qu'êtes-vous sans cette pensée ?

Retournez la pensée.
Exemple d'affirmation :
Il m'a blessé.

Contraires possibles :

Je me suis blessé.

Je *l'ai* blessé.

Il *ne* m'a *pas* blessé.

Il m'a *aidé*.

Voyez en quoi chaque retournement est au moins aussi vrai, sinon plus vrai, dans la situation donnée.

© 2019 Byron Katie International, Inc. Tous droits réservés. thework.com/francais