

Feuille de Travail « Une croyance à la fois »

Le Travail – Une méditation écrite

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 ».) Puis, remettez-la en question par écrit, en utilisant les questions et retournements suivants. (Utilisez une feuille vierge si besoin.) Pendant que vous répondez aux questions, fermez les yeux, détendez-vous, et observez ce qui apparaît. Le questionnement ne fonctionne plus dès que vous cessez de répondre aux questions.

Croyance : _____

1. Est-ce que c'est vrai ?

(Oui ou non. Si « non »,
passez à la question 3.)

2. Pouvez-vous savoir de façon absolue que c'est vrai ? (Oui ou non.)

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

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

b) Quelles images voyez-vous, du passé et du futur, et quelles sensations physiques surviennent lorsque vous pensez cette pensée et observez ces images ?

c) Quelles émotions surviennent lorsque vous croyez cette pensée ? (Reportez-vous à la Liste des émotions, disponible sur thework.com/francais.)

d) Y a-t-il des obsessions ou des addictions qui commencent à apparaître lorsque vous croyez cette pensée ? (Est-ce que vous utilisez l'une des choses suivantes : alcool, drogues, carte de crédit, nourriture, sexe, télévision, ordinateurs ?)

e) Comment traitez-vous cette personne dans cette situation quand vous croyez la pensée ? Comment traitez-vous les autres personnes et vous-même ?
