
FEUILLE DE TRAVAIL UNE CROYANCE A LA FOIS LE TRAVAIL – UNE MEDITATION ECRITE

Ecrivez votre croyance sur la ligne ci-dessous et remettez-la en question, par écrit (sur une autre feuille vierge si besoin) en utilisant les questions et retournements suivants. 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 ? _____

- La réponse est uniquement un « oui » ou un « non ».
- Si votre réponse est « non », s'il vous plaît allez à la question 3.

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

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

Si les questions suivantes sont appropriées, répondez-y par écrit. Avant d'y répondre, fermez les yeux ; détendez-vous tandis que vous observez votre réponse.

- Comment vous sentez-vous quand vous croyez cette pensée ?
- Cette pensée apporte-t-elle de la paix ou du stress dans votre vie ?
- Fermez les yeux, détendez-vous, contemplez, soyez témoin. Quelles images voyez-vous lorsque vous croyez cette pensée (passé, futur) ?
- Décrivez les sensations physiques qui surviennent lorsque vous croyez cette pensée.
- Comment traitez-vous cette personne et les autres lorsque vous croyez cette pensée ?
- Comment vous traitez-vous vous-même lorsque vous croyez cette pensée ?
- 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 ?)
- Où et quand (à quel âge) est-ce que cette pensée vous est apparue pour la première fois?
- Dans les affaires de qui vous trouvez-vous lorsque vous avez cette pensée ?
- Que gagnez-vous à vous attacher à cette croyance ?
- Que craignez-vous qu'il arriverait si vous ne croyiez plus en cette pensée ? (Plus tard, remettez en question la liste de ces peurs.)

Continuez au dos...

Croyance que vous travaillez : _____

4. Qui seriez-vous sans la pensée?

Autre proposition :

Fermez les yeux et laissez tomber votre histoire un instant ; remarquez, qui seriez vous sans cette pensée ? Qui seriez-vous sans votre histoire ?

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

Retournez-la vers vous même (Dans l'exemple : *Je me suis blessé*) : _____

En quoi ce retournement est-il aussi vrai ou plus vrai? (Pour « *Je me suis blessé* » : Comment vous êtes-vous blessé particulièrement dans ce contexte?) Donnez des exemples authentiques, précis : _____

Retournez-la vers l'autre (*Je l'ai blessé*) : _____

En quoi ce retournement est-il aussi vrai ou plus vrai? (Comment *l'avez-vous blessé* particulièrement dans ce contexte?) Donnez des exemples authentiques, précis: _____

Retournez-la à l'opposé (*Il ne m'a pas blessé*) : _____

En quoi ce retournement est-il aussi vrai ou plus vrai? (Pour « *Il ne m'a pas blessé ou il m'a aidé* » : comment *ne vous a-t-il pas blessé?*
Comment *vous a-t-il aidé?*) Donnez des exemples authentiques, précis : _____
