

Le guide pour apprendre à confronter tes pensées



Par Johanne Lavoie

Mon intention:

Tout simplement, en toute amitié de vous partager un outil puissant pour vous permettre d'être en mesure de vous poser les bonnes questions afin de contourner les distorsions de vos pensées

Voici une série de 11 questions à vous poser afin de faire les bons choix avant d'agir
Nommer la pensée

CONFRONTATION DES PENSÉES

Nommer la pensée qui vous viens à l'esprit :

1-Quels sont les faits que me prouvent que cette pensée est fondée?

2-Ai-je une/des expériences passées qui pourraient contredire cette pensée?

3-Si une personne à qui je tiens avait cette pensée, qu'est-ce que je lui dirais?

4-Si je demandais à 100 personnes sil elles croient cette pensée, qu'est-ce qu'elles diraient?

5-Si je reconsidère cette situation dans 5 ans, est-ce que je l'envisagerais différemment?

6-Est-ce qu'il y a des forces en moi que je ne prends pas en compte?

7-Est-ce que cette pensée serait défendable devant un juge?

8-De quelle manière est-ce que cette pensée m'aide?

9-Est-ce qu'il y a une autre manière de voir les choses?

10-Dans le passé, quelles ont été mes pensées pour m'aider à retrouver un mieux-être?

11-Est-ce que j'ignore les éléments positifs?

Quelles sont vos prises de conscience?

Quelle est votre pensée qui viendrait confronter votre pensée initiale?

Je vous invite à refaire l'exercice chaque fois que vous avez des pensées qui vous dérangent afin de vous permettre d'arrêter votre cerveau de vous raconter des histoires et d'en prendre le contrôle. À force de prendre le temps d'arrêter, de comprendre et de modifier votre pensée, ça deviendra de plus en plus facile de le faire automatiquement. Mais au départ ce guide vous permettra de faire de grande prise de conscience

J'espère que ce contenu t'a apporté de la valeur

Si tu as envie d'approfondir sur la voix du mieux-être je t'offre différentes options

- Un plan de coaching en individuel
- Mon atelier en ligne LE MODE D'EMPLOI POUR RÉUSSIR TA VIE
 - Un atelier de 1h + Un Mode d'emploi numérique pour la prochaine année
- Mon programme de 12 modules Réussir à contre-courant
 - Un programme sur 12 modules
 - Vidéos
 - Documents PDF
 - Un Mode d'emploi pour la prochaine année
 - Formation clé en main

Pour t'inscrire <http://www.johannelavoie.ca>