



L'aventure intérieure

Par présence vagabonde

Cahier d'exercices module 2 :

Octobre 2022

Tes pensées créent ta réalité

Je t'invite à t'offrir un joli carnet que tu consacreras à cette aventure. Par soucis d'écoresponsabilité, je crée des cahiers d'exercices assez brefs et tu pourras choisir le support qui te convient pour faire les exercices

« **Tes pensées créent ta réalité** »

Dès que tu commences à cheminer vers toi-même, tu tombe sur cette phrase. Tu peux en ressentir de la frustration « si c'était si facile ?! »...et te dire « ok, et après ? ».

Ce mois-ci, je te propose un outil créé par Brooke CASTILLO (The Life Coach School) et qu'elle a appelé The Model. Il permet de conceptualiser cette idée grande idée d'une manière qui te permet de mieux identifier ton propre fonctionnement dans un outil applicable au quotidien.

Il comprend 5 lignes :

C : Les circonstances : Tu décris ici les faits tels qu'ils sont, pas tels que tu les perçois. Ils peuvent être prouvés.

Par exemple : Il m'a insulté n'est pas une circonstance. Il m'a dit « grosse vache » est une circonstance.

P : Pensée : La pensée que tu as à propos de cette circonstance. Pour le bénéfice de l'exercice, il est préférable d'identifier une pensée : une phrase.

Par exemple : De quel droit il me dit ça ??

Rmq : Si tu as du mal à identifier une seule phrase, tu peux écrire : faire un déchargement de tes pensées et émotions dans ton cahier, puis identifier une pensée et l'intégrer au model

E : Émotion : Lorsque tu penses cette pensée, quelle émotion ressens-tu ? Un mot

A : Action : Lorsque tu ressens cette émotion, quelles actions fais-tu ou ne fais-tu pas ?

R : Résultat : Quel résultat créés-tu dans ta vie en réalisant ou ne réalisant pas ces actions ?

Ressources :

Article de blog : <http://www.presencevagabonde.com/post/les-circonstances-sont-neutres>

Podcast : <https://www.presencevagabonde.com/podcast/episode/20293d7d/episode-18-le-model>

Tu peux télécharger une liste des émotions pour améliorer ta sensibilité face à tes émotions, tu en trouveras facilement sur Internet.

Mise en Pratique.

Chaque jour :

Je te propose d'écrire tout ce qui te vient : Vider ton mental et tes émotions dans ton cahier. Puis tu peux choisir une circonstance, une émotion sur laquelle tu souhaites gagner en clarté, en conscience et remplir un Model.

C

P

E

A

R

Maintenant, face à ce Model, tu peux te poser les questions suivantes :

- Est-ce que cela me convient ?
- Est-ce que cela me supporte dans ma vie et dans la vie que je choisis ?
- Est-ce que j'aimerais agir ou penser différemment, penser autre chose ?

Si la réponse est oui, tu peux remplir un modèle INTENTIONNEL : c'est à dire que tu choisis en premier le résultat ou l'émotion que tu souhaites créer ou ressentir et tu déroule le reste du Model

ATTENTION !!! Tu ne changes pas la circonstance, ce sont tes pensées à propos de la circonstances qui ultimement vont changer.

C

P

E

A

E

Si la réponse est non : Tu peux rester avec ce Model, c'est à dire, cette pensée, et cette émotion, les ressentir, les laisser vibrer en toi, les accepter, jusqu'à ce que tu décides qu'elles ne te servent plus.

Il n'y a pas d'urgence.