



PRATIQUE DE PENSÉE CONSCIENTE
La magie d'aimer nos pensées

NOM _____ DATE _____

ÉTAPE 1 : le QUOI ♥ IDENTIFIER

A) Point de départ : *J'écris ce qui me blesse à propos d'une personne, d'une situation ou d'une chose.*

B) Question phare 1 : *Parmi toutes ces pensées, quelle est celle dont je veux me libérer?*

C) Question phare 2 : *Quand je la crois, je sens quelles émotions et je ressens quoi dans mon corps?*

ÉTAPE 2 : le QUAND ♥ RETRACER

B) Question phare 1 : *Quand cette pensée est-elle entrée dans ma vie?*

C) Question phare 2 : *J'ai quel âge quand je la crois?*

ÉTAPE 3 : le OÙ ♥ VÉRIFIER

B) Question phare 1 : *Cette pensée vit-elle dans un monde réel (faits) ou imaginé (fiction)?*

C) Question phare 2 : *La réalité, c'est quoi?*

ÉTAPE 4 : le COMMENT ♥ ÉQUILIBRER

B) Question phare 1 : *Comment cette pensée me sert-elle (avantages)?*

C) Question phare 2 : *Où est-ce que je fais pareil?*

ÉTAPE 5 : le POURQUOI ♥ LIBÉRER

B) Question phare 1 : *Pourquoi avais-je besoin de croire cette pensée?*

C) Question phare 2 : *Maintenant que je l'aime et la comprends, en quoi ça me rend plus libre?*
