

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 » ou « je l'ai mal fait ».) Puis, remettez-la en question par écrit, en utilisant les questions et retournements suivants. (Utilisez une feuille vierge si besoin.) Lorsque vous répondez aux questions, fermez les yeux, détendez-vous, et allez en profondeur tout en observant. 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, allez à 3.)

2. Pouvez-vous être absolument certain que ce soit vrai ? (Oui ou non.)

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

Considérez ce qui suit :

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

b) Quelles sensations physiques et émotions surviennent lorsque vous croyez cette pensée ? Permettez-vous de les ressentir maintenant. (Voir la liste des Emotions sur thework.com/francais.)

c) Quelles images voyez-vous du passé et du futur lorsque vous croyez cette pensée ?

d) Quelles sont les addictions ou les obsessions qui commencent à se manifester lorsque vous êtes témoins des images et que vous croyez cette pensée ? (Est-ce que vous usez l'une des choses suivantes : alcool, drogues, carte de crédit, nourriture, sexe, télévision, etc. ?)

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

