

Pour faire le Travail :

D'abord : - IDENTIFIER une pensée stressante au sujet d'autrui et la noter par écrit.

Ex : « il ne m'écoute pas »

Puis : INVESTIGUER cette pensée en posant les 4 questions

- 1- Est ce que c'est vrai ?
- 2- Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai ?
- 3- Comment réagissez-vous ? Que se passe t-il quand vous croyez cette pensée ?
- 4- Qui seriez vous sans la pensée ?

Enfin : -RETOURNER cette pensée

- 1- Vers soi : « je ne m'écoute pas »
- 2- Vers l'autre : « je ne l'écoute pas »
- 3- A l'opposé : « il m'écoute »

(Chercher des exemples authentiques pour chaque retournement).

Retrouver le processus complet et les documents utiles pour l'investigation sur le site officiel : [Thework.com /français](http://Thework.com/français)