

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 9 : L'EFFET "BOULE DE NEIGE"

Objectif : Cette semaine on va voir comment une petite remarque, un comportement, ou tout autre chose peut rapidement entraîner une accumulation dans nos têtes et focaliser toute notre attention dessus...Mais surtout comprendre ce qui se passe, quelle pensée principale en est la cause, et comment mieux le gérer et ainsi apaiser les tensions...

1 - Vous est il déjà arrivé d'expérimenter ce genre de situation, où un petit événement peut déclencher cette impression d'accumulation de reproches et de rancœurs...? (Pourriez vous décrire ce moment en particulier et ce qui s'est alors passé dans votre tête...)

2 - En pensant à cela, comment vous sentez vous? Et comment vous sentiez vous sur le moment?

3 - Quelle est la pensée qui vous as amené à ressentir cela? (la principale phrase qui tourne en boucle dans votre esprit)

4 - Pensez vous que celle-ci vous serve dans une situation comme celle-là? (à vous calmer, à vivre au mieux votre quotidien, au choix de vos actes par la suite...)

5 - Pourriez vous trouver une pensée alternative qui vous aiderait alors à mieux appréhender le moment ou la situation?

Si vous souhaitez me soumettre vos réponses, me poser des questions, avoir un retour par mail, ou même un petit entretien de qq minutes via zoom, n'hésitez pas à me faire suivre votre fiche complétée, par mail à julielapresle@yahoo.com



www.julielapresle.com

Julie Lapresle

COACH EN DÉVELOPPEMENT PERSONNEL