

J'allège mon esprit

EXERCICE EPISODE 21 : L'OUTIL D'AUTOCOACHING PAR EXCELLENCE "LE MODÈLE"

Objectif : Cette semaine vous allez réfléchir à une situation où vous avez été confronté(e) à une émotion désagréable, une situation où cela ne s'est pas forcément passé "comme" prévu, ou que vous avez eu une réaction imprévue...

Le but est d'essayer de recomposer le modèle de ce "moment", et de réussir à comprendre que c'est la pensée que vous avez eu, et non la circonstance "factuelle" qui vous a conduit à ce résultat.

1 - Quelle est la circonstance (fait avéré et "prouvable") de votre modèle? (Si ce sont les paroles de quelqu'un, mettez : x dit "...." et citez ses mots exacts)

2 - Quelle est la pensée qui vous vient lorsque ce 'fait' se passe? Quelle est la phrase qui passe dans votre tête?

3 - Quelle est l'émotion générée par cette pensée? (Que ressentez vous de façon "principale"? (il vous faut vraiment choisir LE (un seul) sentiment)

4 - Lorsque vous pensez cela, et que vous ressentez cette émotion, dans ce contexte ci, que faites vous? Et que ne faites vous pas? Quelles sont vos réactions? Soyez exhaustif ;)

5 - Quel est le résultat de tout cela?

Cela prouve t il votre pensée? Si oui, comment?

Etes vous conscient(e) que c'est votre pensée (et non votre circonstance) qui vous a amené à ce résultat dans votre vie?

Si vous souhaitez me soumettre vos réponses, me poser des questions, avoir un retour par mail, ou même un entretien de quelques 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