

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Mise en pratique	Licence  - <a href="http://creativecommons.org">http://creativecommons.org</a>  Creative Commons 	

Voici quelques pistes pour réduire les erreurs que notre pensée peut produire :

- Avoir un "autre œil" dans notre vie

Souvent les personnes qui nous entourent "voient" des choses que nous sommes incapables de voir. Demander des feed backs et parler de ce que nous pensons à une personne de confiance est une technique précieuse.

- Scanner ces pensées

Il est possible de passer au crible les pensées qui trottent dans notre esprit. Nous pouvons ensuite prendre du recul pour mieux les analyser et voir si elles nous servent ou nous desservent.

- Avoir une discipline intellectuelle, laquelle permet d'éviter la précipitation...

Agir plutôt que réagir permet d'éviter les paroles et actes que nous regrettons par la suite. Prendre le temps de réfléchir, laisser une nuit de sommeil pour les décisions importantes sont des exemples remplis de sagesse.

- "Maîtrise" de ses émotions

Bien souvent les émotions ne sont pas les amies de la pensée car si elles sont trop présentes et fortes, elles vont venir altérer la qualité de la réflexion, voir même la bloquer.

Réfléchir quand les émotions sont plus stables est une garantie pour éviter de faire de trop grosses erreurs.

- Découvrir ses propres préjugés

Avoir conscience de nos croyances est une aide importante pour découvrir si notre façon de raisonner est orientée dans une direction particulière ou pas.

Si nous constatons que nos préjugés sont des freins pour notre vie, alors changeons les !

- Prendre du recul sur histoire familiale

Prendre du recul par rapport à sa propre histoire familiale permet de mettre de la conscience dans notre façon de penser qui semble pourtant tellement "normale" et qui pourtant est toujours altérée car notre famille d'origine n'était pas parfaite.

- Juger les autres

Moins être dans le jugement vis-à-vis des autres est une source précieuse pour améliorer le fait d'avoir une pensée positive ! La seule personne que nous ayons "le droit" de juger est soi car les critiques viennent si naturellement et facilement! Il est en effet plus facile de critiquer quelqu'un que de trouver les bonnes choses chez elle!

- Avoir une image de soi positive

Mieux se connaître, savoir que notre identité est dans ce que nous sommes intrinsèquement plutôt que dans ce que nous faisons, avoir une image positive de soi, avoir confiance dans l'avenir sont des éléments essentiels pour avoir une image positive de soi.

Et avoir une image positive de soi évitera à notre pensée beaucoup d'erreurs !

- S'éloigner de la peur

Elle agit en effet comme un congélateur sur notre esprit, il se fige et n'est plus capable de réfléchir, il prendra même des raisonnements à l'opposé de ce que produirait un peu de sagesse.

Exemple : la peur de faire des erreurs. Le fait de faire des erreurs peut être considéré comme une forme d'apprentissage.

- Conserver une vision globale

La pensée de Descartes a rendu de grands services à la science en expliquant qu'il est plus simple de découper une grande question en plusieurs petites et de résoudre chaque petite. Cependant dans beaucoup de cas à trop vouloir découper un problème, nous en perdons la substance et finalement le résultat de notre réflexion n'apporte que des aberrations car nous passons à côté de l'essentiel.

- Compartimenter sa vie

Avoir des attitudes différentes en fonction de contextes différents est bien pratique pour se donner bonne conscience, mais par contre sur le plan intellectuel mais aussi de la morale, cela entraîne certaines aberrations.

Exemple : Dans le cadre de mon activité professionnel, je suis respectueux de mes collaborateurs, mais je me permets plus de choses dans ma vie privée. Et pourtant, tous les individus ne méritent-ils pas d'être également appréciés, que ce soit un collègue ou son conjoint ?

Concrètement quelles sont les actions concrètes que je vais entreprendre dès maintenant ?

- .....
- .....
- .....
- .....

## Comment résoudre un problème délicat ou difficile ?

Piste de réflexion : Anthony Robbins dit : "nos questions déterminent nos pensées."

Je cite un problème qui aujourd'hui est particulièrement difficile à gérer pour moi dans un contexte professionnel (contexte personnel si je n'ai pas une situation dans le contexte professionnel). Cela peut être à cause des émotions que cela crée en moi, de la complexité des tâches, du manque de paramètres...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Anthony Robbins pose 5 questions qui vont créer de l'ouverture vers une solution. Face à la situation que je viens d'écrire j'essaye de répondre aux questions suivantes en ne me laissant pas dérouter par la façon dont les phrases sont tournées

1- Qu'est ce que ce problème a de formidable ?

.....  
.....  
.....

2- Dans ce problème qu'est ce qui n'est pas encore parfait ?

.....  
.....  
.....

3- Que suis-je prêt à faire pour obtenir ce que je veux ?

.....  
.....  
.....

4- Que suis-je prêt à ne plus faire pour obtenir ce que je veux ?

.....  
.....  
.....

5- Comment puis-je faire pour obtenir du plaisir pour faire ce que je veux ?

.....  
.....  
.....