

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Pistes de réflexion	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

1/ J'estime la fiabilité de ma pensée sur l'échelle suivante :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

1 = faible 10 = important

Mes observations :

.....

.....

.....

2/ J'ai pris conscience que dans certaines circonstances, ma pensée est amenée à produire des erreurs ou à être limitée.

En réfléchissant, puis-je imaginer quelles sont les raisons qui me poussent à adopter ces types de raisonnement ?

- | | |
|--|---|
| - J'ai du mal à percevoir les nuances (1) <input type="checkbox"/> | - Je suis parfois trop pressé <input type="checkbox"/> |
| - J'ai une image négative de moi-même (2) <input type="checkbox"/> | - j'ai du mal à contrôler mes émotions <input type="checkbox"/> |
| - C'est lié à certaines de mes croyances <input type="checkbox"/> | - j'ai du mal à me concentrer <input type="checkbox"/> |
| - J'ai peur dans certaines situations (3) <input type="checkbox"/> | - Je me mets la pression inutilement <input type="checkbox"/> |
| - Je tombe facilement dans le jugement <input type="checkbox"/> | - Je veux faire plaisir <input type="checkbox"/> |
| - C'est lié à mon histoire familiale (4) <input type="checkbox"/> | - C'est lié à mon histoire professionnelle <input type="checkbox"/> |
| - Je parle sans réfléchir ! <input type="checkbox"/> | - je ne suis pas créatif, imaginatif <input type="checkbox"/> |
| - Je veux avoir raison <input type="checkbox"/> | - Autres : <input type="checkbox"/> |

Mes observations :

.....

.....

.....

- (1) Pour moi les choses sont souvent ou blanc ou noir, mais pas vraiment dans les nuances de gris.
(2) Je peux me considérer comme inférieur aux autres, ou je ne m'apprécie pas complètement.
(3) Si je fais cela, il va sans doute m'arriver quelque chose...
(4) J'ai été élevé comme cela, et puis voilà !

3/ Quels sont les éléments concrets qui montrent que ma pensée à tendance avec le temps à se rigidifier ?

- Exemple : j'ai de moins en moins confiance dans les gens, je suis toujours déçu.

-
-
-
-

Mes observations :

.....

.....

4/ Quels sont les éléments concrets qui montrent que ma pensée à tendance avec le temps à devenir plus souple ?

- Exemple : Ma relation avec mes proches et amis s'améliore d'année en année.

-
-
-
-

Mes observations :

.....

.....

5/ Quels sont les éléments sur lesquels je désire travailler pour faire évoluer positivement ma façon de réfléchir ?

-
-
-
-

Mes observations :

.....

.....

.....

6/ Que m'inspire la citation suivante d'Anthony Robbins (Coach) ?

" Ce ne sont pas les évènements dans ma vie qui déterminent mes sentiments et mes actes, mais plutôt la façon dont j'interprète et évalue les choses que je vois"

.....

.....

.....