

Exemple du plan de travail # 1

Observer votre vérité et votre réalité		
Instructions et actions		Fait ✓
1	Lecture : http://www.relationplus.org/Blog/comment-savoir-verite-realite.html	✓
2	Trouvez un aide-mémoire, un moyen pour ne pas oublier de faire les actions de ce plan.	Garder dans mes poches
3	Choisissez 5 moments dans une journée où vous allez observer, votre sentiment présent, puis de l'indiquer sur ce plan.	✓
4	Posez-vous la question "Comment je me sens maintenant ?" et écrivez votre réponse sur ce plan dans la colonne à droite (fait) en débutant par "je suis".	✓
5	Indiquez la journée : 15 janvier 2015	✓
6	Insérez le moment 1 et répétez votre état d'être 10 fois : 9h00	Je suis stressé
7	Insérez le moment 2 et répétez votre état d'être 10 fois : 11h00	Je suis souriant
8	Insérez le moment 3 et répétez votre état d'être 10 fois : 15h00	Je suis soucieux
9	Insérez le moment 4 et répétez votre état d'être 10 fois : 17h00	Je suis bien
10	Insérez le moment 5 et répétez votre état d'être 10 fois: 20h00	Je suis calme
11	Préparez-vous à observer la réalité en lisant 20 fois cette phrase : Les sentiments inconfortables ne sont que des opportunités pour choisir d'autres états d'être.	✓
12	Quand vous aurez un sentiment inconfortable, prenez conscience de ne pas réagir, mais d'observez votre sentiment et écrire l'heure.	13h45
13	Indiquez par écrit, la réalité ou la relation qui vous dérange et dites-vous que cela est temporaire.	Luc a jugé un travail que j'ai fait
14	Indiquez par écrit, l'état d'être inconfortable que vous vivez en débutant par je suis et ne faites rien.	Je suis en colère
15	Si vous réagissez, soyez tolérant et que la prochaine fois sera la bonne.	✓
16	Prenez quelques minutes le soir afin d'observer votre journée et la prochaine ou bien relisez http://www.relationplus.org/Blog/comment-savoir-verite-realite.html	✓