

Exemple du plan de travail # 2

Accepter ce qui est et non ce qui devrait être		
Instructions et actions		Fait ✓
1	Lecture : http://www.relationplus.org/Blog/accepter-vie-telle-est.html	✓
2	Trouvez un aide-mémoire pour ne pas oublier de faire les actions de ce plan.	Garder dans mes poches
3	Choisissez 5 moments dans la semaine où vous allez déclarer consciemment à quelqu'un votre sentiment. "j'aime..." ou "je n'aime pas..." ou "je me sens..." ou "je suis..."	✓
4	Écoutez la réponse des gens afin de voir s'ils vous nient, vous jugent ou vous acceptent et ne dites rien à ce sujet, mais inscrivez leur réaction dans la colonne de droite.	✓
5	Insérez la personne 1 et le sentiment déclaré : Denis - Je n'aime pas ça	Tu devrais aimer ça
6	Insérez la personne 2 et le sentiment déclaré : Marc - Je suis triste	Tu devrais être content
7	Insérez la personne 3 et le sentiment déclaré : Lise - Je me sens nerveux	Je te comprends
8	Insérez la personne 4 et le sentiment déclaré : Amanda - J'aime voir cela	Il n'y a rien de beau
9	Insérez la personne 5 et le sentiment déclaré : Carole - Je suis dans le doute	Tu n'as pas confiance
10	Déclarer à haute voix 20 fois cette phrase : Les sentiments inconfortables ne sont que des résultats de jugements portés à ne pas accepter "ce qui est".	✓
11	Quand vous aurez un sentiment inconfortable, prenez conscience de ne pas réagir, mais de déclarer et noter comment vous vous sentez.	Je me sens mal
12	Demeurez avec "ce qui est", donc ce qui est inconfortable et ne le fuyez pas en affirmant que cela est parfait pour vous afin de prendre conscience d'un choix d'être pour évoluer.	✓
13	Si vous réagissez, alors soyez tolérant envers vous et que la prochaine fois, sera la bonne.	✓
14	Prenez quelques minutes le soir afin d'observer votre journée et la prochaine ou bien relisez http://www.relationplus.org/Blog/accepter-vie-telle-est.html	✓