

Exemple du plan de travail # 3

La liberté de choisir vos états d'être		
Instructions et actions		Fait ✓
1	Lecture : http://www.relationplus.org/Blog/faites-vous-erreur-croire-vie-ecole.html	✓
2	Trouvez un aide-mémoire pour ne pas oublier de faire les actions de ce plan.	Garder dans mes poches
3	Durant une semaine et à chaque jour, identifier 5 sentiments ou états d'être inconfortables que vous avez vécu et inscrivez-les sur ce plan d'action.	✓
4	Posez-vous la question "Quels sens contraire puis-je donner à cela ?" et écrivez votre réponse sur ce plan dans la colonne à droite.	✓
5	Sentiment inconfortable 1 : Je me sens mal pour avoir fait une erreur	Rapprocher du succès
6	Sentiment inconfortable 2 : Je m'ennui de quelqu'un	Plaisir de l'appeler
7	Sentiment inconfortable 3 : Je suis triste d'avoir perdu quelque chose	La joie de créer
8	Sentiment inconfortable 4 : Quelqu'un m'a jugé de mauvaise personne	Accepter et comprendre cela
9	Sentiment inconfortable 5 : Une personne ne m'a pas donné ce que je voulais	Comprendre que les gens ne sont pas obligés mais libres
10	Préparez-vous à observer la réalité en lisant 20 fois cette phrase : Les sentiments inconfortables sont de magnifiques opportunités pour créer qui je suis en acceptant ce que je ne suis pas.	✓
11	Quand vous aurez un sentiment inconfortable, prenez conscience de ne pas réagir, mais d'observez votre sentiment sans avoir de réaction, mais de donner un sens aimable selon votre choix d'être.	✓
12	Prenez quelques minutes le soir afin d'observer votre journée et la prochaine ou lisez http://www.relationplus.org/Blog/but-de-la-vie.html	✓