

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.	
3	Durant une semaine et à chaque jours, 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 :	
6	Sentiment inconfortable 2 :	
7	Sentiment inconfortable 3 :	
8	Sentiment inconfortable 4 :	
9	Sentiment inconfortable 5 :	
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 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	