

## Exemple plan de travail # 4

Décidez ce que vous choisissez d'être		
Instructions et actions		Fait ✓
1	Lecture : <a href="http://www.relationplus.org/Unir/fuir-solution-peur.html">http://www.relationplus.org/Unir/fuir-solution-peur.html</a>	✓
2	Trouvez un aide-mémoire pour ne pas oublier de faire les actions de ce plan.	Garder dans mes poches
3	Avez-vous un problème réel, quelque chose qui vous dérange ou vous inquiète, un sentiment inconfortable actuellement ?	Oui
4	Si vous n'avez pas de problème personnel ou de relation, alors attendez d'en avoir un afin de vivre une véritable expérience. Il est important de commencer petit.	✓
5	Soyez reconnaissant et aimez votre problème, votre sentiment inconfortable, car il est une opportunité pour créer. Quel est ce problème, cet inconfort et à propos de quelle réalité observable ? : <b>Je me sens inconfortable de parler à un étranger</b>	✓
6	Acceptez votre réalité et votre sentiment sans réagir, sans juger et sans le nier.	✓
7	Comprenez que vous avez créé ce problème inconsciemment et vous êtes le responsable.	✓
8	Posez-vous cette question : Quel est l'intention d'être, le sens que je choisis de vivre en rapport avec ce problème, cette situation ? Et écrivez-le dans la ligne suivante.	✓
9	<b>Je choisis d'être à l'aise avec un étranger</b>	✓
10	Lisez un article de nos articles concernant un problème qui ressemble au vôtre afin de vous identifier : <a href="http://www.relationplus.org/Formation/problemes.html">http://www.relationplus.org/Formation/problemes.html</a>	✓