

RESPIRE

LA NOUVELLE FEUILLE DE TRAVAIL

RESPIRE

Je m'autorise à guérir mes réalités douloureuses (lisez cette phrase intérieurement et respirez).

Maintenant, connectez-vous avec l'amour et ressentez l'amour en vous (fermez les yeux, ressentez l'amour en vous et respirez).

1. Ma réalité (ce que je crois et ce que je ressens), (pas ce qui est), est faite de pensées à l'intérieur de ma tête. A mesure que j'apprends à changer mes pensées, mes réalités changeront.

Moi, _____ (notez votre prénom), qui suis amour, semble être contrarié-e parce que (écris le nom de la personne, chose ou situation) :

1.A. _____ (écris ce qui est arrivé, la réalité)

RESPIRE

1.B. Cela déclenche en moi des sentiments de _____

1.C. la pensée qui me fait ressentir cela est: _____

1.D. Je veux punir ou rendre la monnaie de sa pièce à quelqu'un en :

2. La punition et le blâme ne sont pas mes amis, je peux décider comment je me sens si j'assume la responsabilité de ce que je pense, je choisis d'être responsable.

3. Je veux me sentir mieux. Je laisse s'évacuer mes sentiments de (réécrivez 1.B)

Je laisse aller ma conviction que/qui (réécrivez 1.C) _____

Je laisse s'évacuer mon besoin d'avoir raison et de punir (réécrite 1.D) :

4. Je suis prêt·e à vivre paisiblement et être heureux·se.

5. Une pensée amicale que j'ai pour 1.A est : _____

6. Ce que je veux vraiment c'est (utilisez des mots positifs uniquement) :

7. Je ne suis pas contrarié·e par cette personne/chose/situation pour la raison que je crois. Je suis contrarié·e à cause d'une réalité à l'intérieur de moi. Si j'ai mal, c'est qu'il y a en moi une pensée qui est bloquée. (Je suis dans l'erreur). Si je laisse s'évacuer cette pensée, j'irai mieux.

8. J'assume toutes mes réalités au lieu de m'en rendre coupable. Chaque réalité dans ma tête est changeable. Je choisis d'aller bien au lieu d'être contrarié·e.

9.A. Tout en gardant l'amour conscient, actif et présent, je choisis désormais de laisser consciemment s'évacuer mon besoin de (réécrivez le 6) :

B. Je me connecte avec l'amour en moi et demande de l'aide pour laisser partir toute ma douloureuse réalité. RESPIRE.

10. Maintenant je me sens _____

11. Je me joins à l'amour en toi (1.A) et je suis prêt·e à fixer un but, un objectif qui sera véritablement aimant et porteur d'amour à ton égard.