



## MON JOURNAL DES PENSÉES

Les pensées sont à la base de nos croyances, de nos valeurs, de nos actions et donc de nos choix ainsi que de notre destinée. Avoir régulièrement des pensées autocritiques, dénigrantes et dévalorisantes conduisent à une mauvaise estime de soi, une perte de confiance en soi, à de l'anxiété et nous garde dans un mode réactif plutôt que proactif. Des pensées qui ne sont pas ressourçantes, mais plutôt limitantes, vous empêcheront de prendre action vers votre objectif et vous conserveront dans un état d'esprit malsain où vous ruminez le présent et le passé tout en vous faisant craindre le futur.

Pour apprendre à penser autrement, prenez conscience chaque fois que vous avez une pensée négative à votre endroit ou par rapport à une situation. Inscrivez dans un cahier le tableau suivant avec l'information demandée. Pour chacune des pensées, paroles ou actions qui ne vous sont pas satisfaisantes, demandez-vous si cela vous rapproche de votre objectif/bonheur ou vous en éloigne. Si elles vous en éloignent, modifiez-la en faisant l'exercice suivant !

Chaque fois que la même pensée limitante reviendra, corrigez-vous avec la pensée aidante que vous aurez trouvée (pensée aidante rédigée avec des termes positifs, ne pas utiliser de « ne plus, ne pas »). Avec la pratique, vous allez créer de nouveaux chemins neuronaux dans le cerveau et plus vous penserez à vos pensées aidantes, plus elles deviendront un automatisme, comme les pensées limitantes le sont devenues avec le temps et l'usage.



Pensée autocritique à corriger	Situation source de mon autocritique	Sentiments ressentis	Besoins derrière ces sentiments (Voir les besoins en annexe)	Comment allez-vous combler ce(s) besoin(s)	Nouvelle pensée aidante que j'aimerais intégrer la prochaine fois
Ex : Je suis nulle, je ne suis même pas capable d'aller parler à mon patron.	J'aimerais demander à mon patron une augmentation de salaire.	Peur, honte, gêne, anxiété	Reconnaissance, sécurité financière, accueil, affirmation de soi, être rassurée	En parler à mon conjoint pour être rassurée, préparer la discussion, faire de la visualisation	Je suis capable de m'exprimer avec confiance pour partager mes besoins à mon patron, et ce peu importe le résultat.






Besoins physiologiques	Besoins de sécurité	Besoins d'ordre relationnel
Environnement sain	Assurance	Acceptation
Espace	Authenticité	Accueil
Exercice	But	Adaptation
Mouvement	Connaissance de soi	Affection
Confort	Détachement	Amour
Contact physique	Équilibre	Appartenance
Détente	Honnêteté	Attention
Douceur	Recherche de sens	Bienveillance
Loisir	Respect de soi	Chaleur humaine
Protection	Rythme, temps d'intégration	Changement
Repos	Sécurité émotionnelle	Communication



Temps	Sens de sa place	Compagnie
Tendresse	Sens de sa valeur	Compréhension
Toucher		Concertation
Santé		Confiance
Sensualité		Confiance en soi
		Connexion
		Contact
<b>Besoins d'autonomie</b>	<b>Besoins d'expression de soi</b>	<b>Besoins d'ordre relationnel</b>
Affirmation de soi	Action	Continuité
Apprivoisement	Aventure/Découverte	Contribution à la vie
Appropriation de son pouvoir	Créativité	Coopération
Calme	Évolution	Délicatesse
Choix	Guérison	Direction



Espace pour soi	Lucidité	Discrétion
Indépendance	Nouveauté	Douceur
Liberté	Participation	Écoute
Maîtrise	Réalisation	Égalité
Solitude	Récréation	Empathie
Tranquillité	Recul	Engagement
Vitalité	Spontanéité	Équité
Souveraineté		Fiabilité
		Flexibilité
<b>Besoins d'ordre mental</b>	<b>Besoins au-delà de soi</b>	Humilité
Clarté	Abondance	Inclusion
Cohérence	Accomplissement	Interdépendance
Compréhension	Beauté	Intimité



Concision	Bonté	Justice
Connaissance	But/Objectif	Leadership
Conscience	Célébration	Lien
Légèreté	Challenge /Défi	Loyauté
Responsabilité	<b>Besoins au-delà de soi</b>	<b>Besoin d'ordre relationnel</b>
Simplicité	Communion	Mutualité
Stimulation	Espoir	Ouverture
	Expérimenter l'intensité de la vie	Partage
	Faire le deuil	Proximité
	Harmonie	Reconnaissance
	Humour/Rire	Réconfort
	Désir	Respect
	Efficacité	Sécurité



	Être dans son pouvoir	Sincérité
	Inspiration	Solidarité
	Jeu	Souplesse
	Lâcher prise	Soutien
	Ordre	Stabilité
	Paix	Transparence
	Passion	Unité
	Plaisir	Voir/Être vu
	Prédictibilité	
	Rêve	
	Sacré	Sérénité
	Sagesse	Silence
	Sens	Spiritualité