



Nos pensées créent notre qualité de vie !

#7 Briser le cercle vicieux : Lorsque l'on vit des émotions/sentiments désagréables et/ou que l'on a des comportements nuisibles ou indésirables, il est important de conscientiser les pensées (souvent inconscientes) et les croyances qui ont généré les émotions et les sentiments. Ne pas remettre en question nos pensées et croyances ne fera que poursuivre le cercle vicieux.

#6 Ma réalité subjective (ou perçue) est la somme de mes expériences. Le monde que je perçois avec mes 5 sens et mes filtres mentaux (biais cognitifs, jugements, suppositions, etc.) vont confirmer mes pensées et rassurer l'ego qui déteste avoir tort !

#1 Mes pensées proviennent de mes : dialogues internes négatifs, interprétations, jugements, présomptions, suppositions, conclusions hâtives et de mes biais cognitifs. Elles vont créer mes fausses croyances limitantes.



#5 Mon expérience, c'est la somme de mes comportements et de mes émotions/sentiments et va créer ma réalité subjective ou perçue.

#2 Mes croyances (limitantes), c'est ce que je tiens pour vrai, sans les remettre en question. Elles proviennent de mes pensées, mon éducation, mes expériences, mon environnement et elles génèrent mes émotions et sentiments.

#3 Mes émotions et mes sentiments désagréables proviennent de mes pensées et croyances et ils auront un impact sur mes comportements (ou non comportement qui sera de l'évitement et ce comportement créera de l'anxiété)

#4 Mes comportements ou évitements, c'est la façon que je vais réagir (ou pas) et dépendent de mes pensées, mes croyances, mes émotions et sentiments, ce qui va composer l'expérience.