



Je peux
rectifier
mes
pensées

4. Je peux rectifier mes pensées



« Les pensées mènent aux émotions,
les émotions mènent aux actions
et les actions mènent aux résultats. »

– T. Harv Eker

Nos pensées sont à l'origine de ce qui nous a conduit là où nous sommes. Par cette prise de conscience, nous pouvons modifier le cours de notre histoire. D'où viennent nos pensées ? Naissent-elles de faits avérés ou de notre propre vision de la réalité ? Vos pensées défendent-elles vos objectifs ? Si la réponse est

non, comment pourriez-vous les réfuter pour en créer de nouvelles ? Vous avez le pouvoir de vous forger des opinions nouvelles qui vous permettront d'agir dans le bon sens et d'adopter le bon état d'esprit.

Questions au journal

Qu'avez-vous en tête aujourd'hui ?

Quelles pensées ou convictions souhaiteriez-vous modifier ?

Quelles pensées négatives vous briment actuellement ?

Comment pourriez-vous modifier vos pensées pour qu'elles servent votre bien-être ?

Que devriez-vous plutôt penser ?
Croire ? Dire ? Faire ?

Description

Une femme lève les yeux, ses pensées fusent. Elle n'arrête pas d'entendre, dans sa tête, une voix qui ne la soutient pas, qui lui répète des choses qu'elle aimerait savoir fausses. Comment la faire taire ?

Mots-clés

Pensées, conviction, perception, conscience.