

Ma carte

Mon Objectif

- Important pour moi
- Visible
- Positif (~~arrêter de faire qch~~)
- Pas juste un apprentissage de compétences
- Il dépend de moi et j'ai du contrôle dessus

Vérifiez :

- Vous pouvez décrire comment il sera atteint

Mes comportements en opposition / objectif

Ce que je fais ou ne fais pas, qui m'empêche d'obtenir ce que je veux

Au moins 5 exemples

Un inventaire honnête et courageux !

Attention :

- Ne pas chercher pourquoi
- Pas de jugement
- Pas de justification

Mes promesses cachées

Boite à soucis

Imaginez faire le contraire

1

Que pensez-vous, ressentez-vous ?

Je me suis promis de, je suis obligé de ...

2

Vérifiez :

- Chaque promesse vise l'auto-protection
- Les promesses expliquent parfaitement les comportements en opposition

Mes postulats fondamentaux

Approfondissement :

Que croit une personne qui tient ces promesses ?

Je crois que ...

Vérifiez :

- les promesses en sont rendues inévitables

Processus pour changer

Etudiez l'historique de la croyance

Cherchez les moments de votre vie où elle ne s'est pas vérifiée

Adoptez une autre croyance ouvrante (antidote)

Pratiquez le processus de désensibilisation de Kegan et Lahey ci-contre

Expérimentez SMART

Sécurité

Modeste

Actionnable

Recherche

Test

Mon nouveau comportement	Ma croyance concernée	Mes observations	Conclusion