

Exercices psycho-émotionnels

I. Travail sur les Formes-Pensées

Les 15 FP positives, « pensées-bonheur » et les 15 FP négatives, « plaies de l'humanité ».

Se donner une note sur 10 mesurant à quel point on est en accord avec chaque forme-pensée positive. Par exemple pour la première : 10 = je me sens tout à fait innocent, 1 = je me sens énormément coupable. Travailler ensuite les formes-pensées une à une en partant de celles qui ont les notes les plus basses.

1 Je suis innocent	Je me sens coupable
2 J'ai confiance en moi	Je n'ai pas confiance en moi
3 Je suis en sécurité dans la vie	J'ai peur, je suis angoissé
4 Je constate les choses telles qu'elles sont	Je refuse de voir les choses telles qu'elles sont
5 Je me veux du bien	Je me veux du mal, j'aime me faire souffrir
6 Je suis pleinement vivant	Je ne suis pas vraiment vivant
7 Je m'aime tel que je suis	Je ne m'aime pas
8 Je m'accepte tel que je suis	Je ne m'accepte pas
9 J'aime mon corps	Je n'aime pas mon corps
10 J'ai pardonné et je me suis pardonné	Je n'ai pas pardonné et je ne me pardonne pas
11 Je suis moi-même, librement et joyeusement	Je ne suis pas vraiment moi-même
12 Je suis joyeusement libre de tout le passé	Je suis attaché au passé
13 Je suis un homme merveilleux	Je ne vauds rien, je suis un pauvre type
14 J'ai décidé de réussir ma vie dans tous les domaines	Je n'ai pas le droit de réussir
15 J'ai décidé d'être libre et heureux en toutes circonstances	Vivre, c'est souffrir

Pendant un mois, matin et soir, écrire des pensées positives pour une seule FP (une seule FP par mois) :

FP positive -> Conséquence qui découle de cette FP, et qui n'était pas possible avant

Exemple : « Moi, André, je suis innocent, et je fais ce qu'il me plaît ».

Ecrire une vingtaine de lignes, sans réfléchir, sans juger, le plus rapidement possible pour court-circuiter tous les conditionnements. Sur la dernière ligne, écrire les impressions et le ressenti par rapport à ce travail d'écriture.

II. La lettre d'amour

Écrivez une lettre d'amour à quelqu'un pour exprimer vos sentiments de colère, de tristesse, d'inquiétude, de regret, et d'amour à son égard, datez et signez. Vous pouvez rédiger une lettre-réponse exprimant ce que vous aimeriez que votre partenaire vous dise. Vous pouvez lire les deux lettres à votre partenaire, ou juste les garder ou les jeter.

Cher [ou Chère] ...

Première partie : les motifs de colère

Je n'aime pas que... / Je suis fâché parce que...

Je suis frustré parce que... / Il y a quelque chose qui me dérange... / J'aimerais que...

Deuxième partie : les motifs de tristesse ou de peine

Je suis déçu parce que... / Je suis triste que... / J'ai de la peine parce que... / J'aurais aimé que... / J'aimerais que...

Troisième partie : les motifs d'inquiétude ou d'angoisse

Je m'inquiète... / Je crains que... / J'ai peur que... / Je ne voudrais pas que... / J'ai besoin... / Je veux...

Quatrième partie : les motifs de regrets

Je regrette... / Je suis embarrassé... / Cela me gêne que... / J'ai honte de... / Je ne voulais pas... / Je veux...

Cinquième partie : les mots d'amour

J'aime... / Je désire... / Je comprends... / Je pardonne... / J'apprécie... / Je te remercie... / Je sais que...

P.S : J'aimerais que tu me dises...

III. Exercices de Louise Hay

Tirés du livre « Transformez votre vie ! ».

1 « Je devrais » p35

liste de 5 ou 6 « je devrais... »

Relire la liste : « Pourquoi ? » pour chaque élément.

Relire en commençant par « Si vraiment je voulais, je pourrais... », puis se demander « Pourquoi je ne l'ai pas fait ? »

Que pourrait-on maintenant rayer de cette liste ?

2 Miroir p 41

Devant un miroir, se regarder dans les yeux, dire son nom suivi de « Je t'aime et t'accepte exactement tel que tu es. »

3 Messages négatifs p52

liste des défauts, critiques et croyances négatives émis par les parents.

liste des messages négatifs reçus par les parents, maîtres d'école, amis, autorités, église, ...

4 Je suis décidé à changer p72

Répéter cette affirmation très souvent à haute voix avec une main sur la gorge.

5 Le désir de changer p75

Dans le miroir : « Je suis décidé à changer » puis répéter 10 fois avec une main sur la gorge « Je fais tomber toute résistance ».

6 Libération du besoin p101

Penser à ce que l'on aimerait changer dans notre vie, se répéter devant le miroir : « Je comprends maintenant que j'ai créé ce problème, je me libère du schéma dans ma conscience qui en est la cause. »

7 Lâcher-prise p105

Détente de tout le corps et « Je lâche prise. Je relâche tout. Je libère toute culpabilité. ... »

8 Lâcher prise p108

Liste de tout ce dont on désire se libérer. Quelle est la force de ce désir ? Que faire pour s'en libérer ? Quelles résistances ?

9 Dissolution de la rancœur p110

Visualiser la personne concernée heureuse et souriante, et qu'il lui arrive des choses agréables.

10 La vengeance p111

Visualiser la personne à qui on a le plus de mal de pardonner. Imaginer qu'elle fait tout ce qu'il faut pour obtenir votre pardon, pendant le temps nécessaire.

11 Le pardon p111

Détente, puis « ..., je te pardonne pour ... » pendant plusieurs minutes, changer de personnes.

Puis « Je me pardonne pour ... » pendant quelques minutes.

12 Visualisation : les trois enfants p112

Se visualiser comme un petit enfant, en attente d'amour, le prendre dans les bras, le réconforter, le réduire et le placer dans son cœur. Recommencer avec la mère, puis le père. Ces trois enfants sont maintenant dans votre cœur, ils peuvent s'aimer et vous les aimez aussi.

13 Je m'approuve p119

Se le répéter 400 fois par jour.

14 Créer de nouveaux changements p123

Prendre la liste des éléments négatifs, et les transformer en affirmations positives

15 Je mérite p124

Devant le miroir : « Je désire avoir / être... et je l'accepte dès maintenant. »

16 Affirmations quotidiennes p135

En choisir une ou deux et les écrire 10 à 20 fois par jour, lisez-les à haute voix, chantez-les, ...

17 Je m'aime p138

Se répéter aussi souvent que possible « Je m'approuve ».

Compléter d'autant de façons que possible : « Je m'aime, par conséquent ... »

18 Elargissez votre connaissance p139

Lire et étudier pour élargir la connaissance des processus mentaux et spirituels.

19 Les autres et moi p146

Pensez à quelqu'un qui vous déplaît. Liste de ce qui vous déplaît et que vous aimeriez changer.

« En quoi me ressemble-t-elle et lesquelles de mes actions sont-elles identiques aux siennes ? »

Désirez-vous changer ? Débarrassez-vous de ces pensées et structures.