

Identifier ses schémas de pensée

Repérer et noter si possible, en faisant appel à votre "état témoin", à votre observateur intérieur, toutes les pensées du type « *je suis nulle* », dans les contextes où vous avez tendances à vous **dévaloriser, à douter de vous, à vous disqualifier**.

Pour vous aider, en général, la voix de notre **juge intérieur** se met en marche lors des

3 temps forts qui s'articulent autour d'une situation ou d'un contexte en particulier :

- **AVANT**, à chaque fois que vous pensez à la situation (la veille, sur le trajet, ou même plus en amont),
- **PENDANT**, à chaque fois que vous êtes "dedans", en train de vivre une situation où vous vous sentez déstabilisé
- **APRES**, juste à la fin de la situation ou quelques heures/jours après, ou quand vous la racontez plus tard à votre conjoint(e) ou à un(e) ami(e).

Repérer les phrases automatiques qui vous viennent dans ces moments-là, ce que vous vous dites, le disque vous vous passez dans votre tête ? **Les histoires, les scénarios que vous vous racontez?**

Vous allez ainsi établir une **topographie de ces croyances** ancrées profondément en vous depuis des années et qui conditionnent négativement vos états d'âme, émotions, ressentis corporels et attitude; et qu'il s'agira ensuite de **remplacer par un autre système de pensées**, un autre « logiciel », cette fois-ci constructif car positif et bienveillant envers vous.

Il est vraiment question ici de « **rééducation** », de déprogrammation-reprogrammation de son mental, qui demandera vigilance et entraînement au quotidien.

« Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées.

Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde. » Bouddha