

4 étapes pour contrôler ses pensées automatiques



CHANGER SES CONVICTIONS TOXIQUES EN
UN ÉQUILIBRE HARMONIEUX



#COOLUSCOACHING



Je suis Delphine Corti, coach en communication
personnelle et relationnelle.

J'accompagne les personnalités introverties,
expansives et atypiques à vivre pleinement leur
authenticité et à exister sans réserve!

www.cooluscoaching.fr

Vous arrive-t-il souvent d'avoir des pensées automatiques vous polluant?

"Si je parle à cette personne, elle va se moquer de moi"

"Ce que je dis n'est pas intéressant, on risque de me prendre pour un(e) idiot(e)"

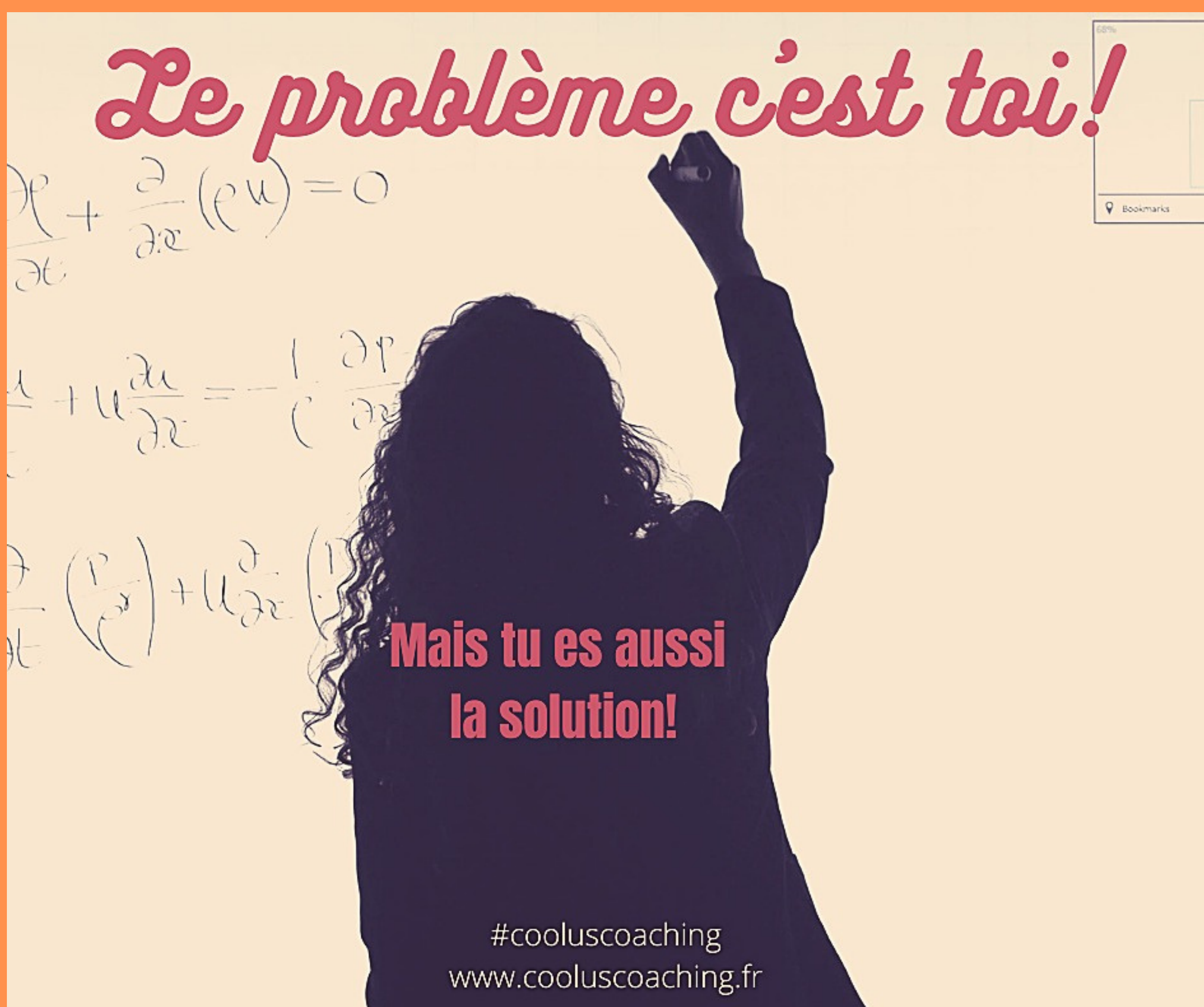
"Ils doivent penser que je suis fou ou folle car ils sont tellement calmes par rapport à moi"

Et bien sûr cette liste d'exemples n'est pas exhaustive



Et si je vous dis
que la solution est
juste une question
de contrôle de ses
pensées!

Et si je vous affirme que si
le problème vient de vous,
***VOUS ÊTES AUSSI LA
SOLUTION!***



IL VOUS SUFFIT DE:



Identifier la pensée
automatique



Savoir si c'est une
vérité absolue



Établir le rapport
avantages/inconvénients de cette
pensée



La remplacer par une autre pensée
beaucoup plus positive

1

Identifier la pensée automatique

Déterminer quelle pensée néfaste revient systématiquement dans notre esprit et nous empêche d'avancer. Identifier les situations récurrentes qui nous polluent la vie. Penser à l'origine quotidienne de nos émotions négatives et en trouver la cause: *qu'est-ce que je pense systématiquement quand il se passe ça, quand il m'arrive ça,...*





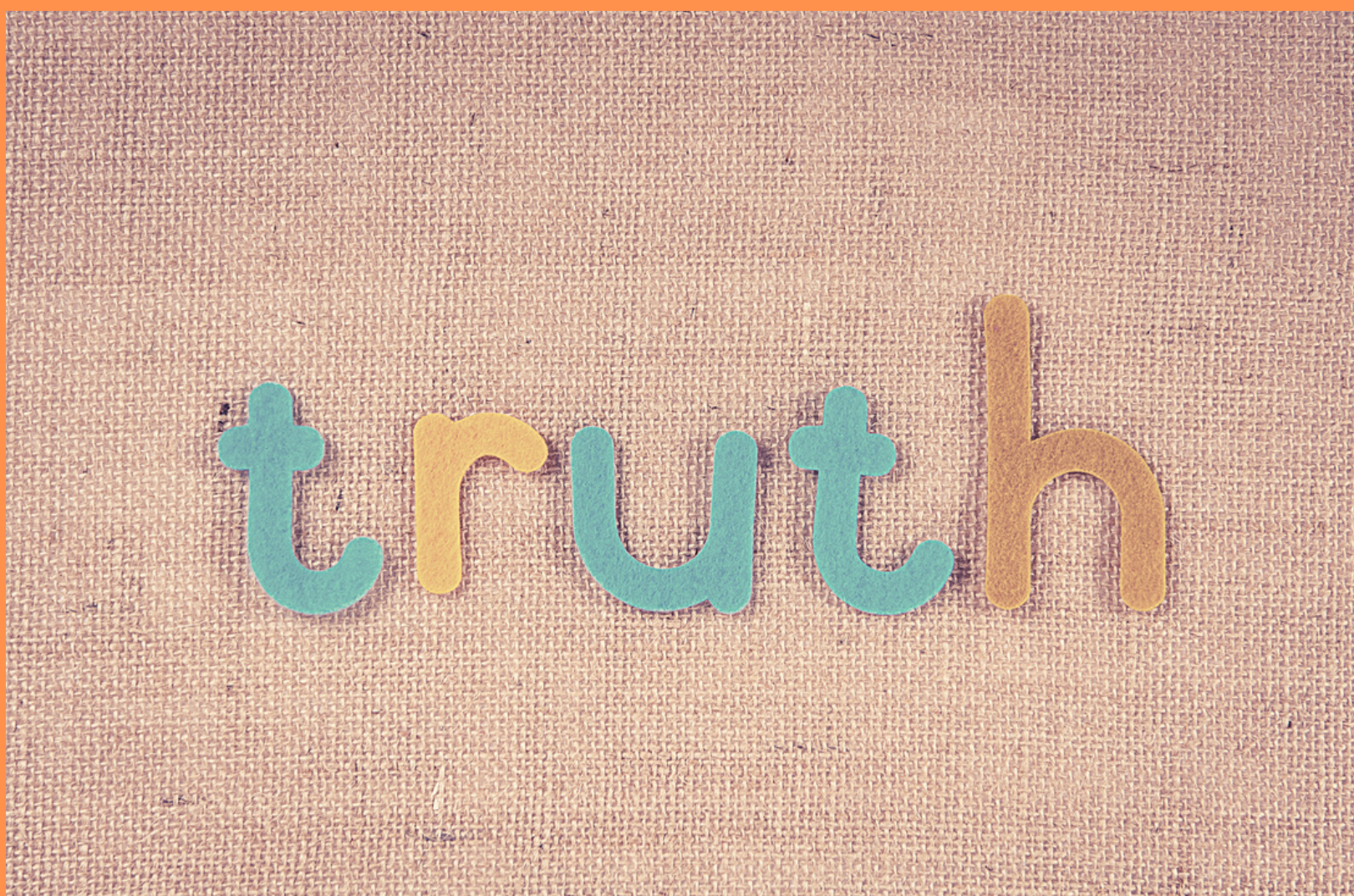
Savoir si c'est une vérité absolue

Ou si c'est NOTRE
vérité À NOUS!

Est-ce vérifiable de manière
universelle, est-ce que tout le monde
peut le voir?

Utiliser le filtre de Socrate:

- Est-ce bon pour moi?
- Est-ce utile pour moi?
- Est-ce vrai pour tout le monde?



3

Établir le rapport avantages/inconvénients



Comparer les avantages que procure cette pensée (il y en a forcément au moins un , sinon nous ne fonctionnerions pas ainsi), aux inconvénients qu'elle amène. Juger de ce que nous voulons vraiment et ce qui nous rapproche de notre but, notre objectif de vie.

4

Remplacer par une pensée positive

Trouver une pensée beaucoup plus positive qu'il faudra automatiser pour qu'elle prenne la place de l'ancienne. Essayer de voir la situation d'un autre point de vue en imaginant un tout autre scénario ou une vision totalement différente de la nôtre.



Il a fait appel à moi!

Voici un témoignage d'un de mes coachés après la séance qui consistait à modifier ses pensées automatiques et à le faire avancer pour atteindre ses objectifs:

“Salut, Delphine, Je voulais te dire que je suis très très satisfait de ton efficacité. Certes je savais que je sollicitais au niveau pro mais je ne m'attendais franchement pas à des déblocages aussi rapides. Je ne regrette pas mon intuition , loin de là.”



Avez-vous l'impression de stagner dans votre vie?

Avez-vous l'impression de ne pas être à votre place à cause de pensées qui viennent vous faire croire cela?

Aimeriez-vous partager la richesse qui vous habite mais vous ne savez pas par où commencer?

Aimeriez-vous vous sentir à votre place, sans réserve et sans prêter constamment attention à ce que pensent les autres?

Souhaiteriez-vous avancer à pas de géant et concrétiser tous les objectifs laissés en suspens jusque là ?

Est-ce que cela vous plairait de vous intégrer pleinement, sans réserve et qu'on vous admire enfin pour ce que vous êtes?

Est-ce que vous voudriez vous débarrasser définitivement de cette petite voix saboteuse qui vient régulièrement vous polluer l'esprit et vous empêcher d'avancer?

OUI?

*ALORS PASSEZ VITE À LA PAGE SUIVANTE
CLIQUEZ SUR LE LIEN!*

PRENEZ UN RDV GRATUIT DE 15 MINUTES

DISCUTONS DE VOTRE RÉALITÉ

Cliquez sur le téléphone ci-dessous
pour être rappelé

