

Se libérer des "il faut"

Faut-il ou ne faut-il pas ?

Nomme un "il faut" qui revient souvent dans ta vie :

Pourquoi dois-tu faire ça ?

Quels sont les avantages à suivre ce "il faut" ?

Quelles sont les conséquences désagréables à suivre ce "il faut" ?

Qu'aimerais-tu faire à la place ?

Si tu faisais ça, tu te sentirais comment ?

Quels pourraient être les risques, les peurs, les conséquences désagréables à suivre ce choix ?

Aujourd'hui, es-tu prête à assumer les risques, les peurs et les conséquences à faire un autre choix que ce "il faut" ?

Si oui : pose des actions pour aller vers ce nouveau choix.

Si non : Accepte que pour le moment, tu n'es pas prête à te libérer de ce "il faut". Chaque chose en son temps.