

"JUGEZ VOTRE PROCHAIN" - FEUILLE DE TRAVAIL

Jugez votre prochain • Ecrivez votre jugement • Posez quatre questions • Retournez l'affirmation

Remplissez les blancs. Ecrivez à propos de quelqu'un à qui vous n'avez pas encore pardonné à cent pour cent. **(N'écrivez pas à propos de vous-même.)** Utilisez des affirmations simples et courtes. Ne vous censurez pas —permettez-vous d'être critique et mesquin. Prenez cette opportunité d'exprimer vos jugements sur papier. Vous n'avez pas à montrer cette feuille à qui que ce soit.

1. Qui ou qu'est-ce qui vous fâche, vous frustre ou vous bouleverse et pourquoi? Qu'y a-t-il à propos de ces personnes que vous n'aimez pas?

Je suis -----a cause de-----parce que -----

2. Comment voulez-vous qu'il/elle change? Que voulez-vous qu'il/elle fasse?

Je veux que-----fasse/soit -----

3. Que devrait-il / ne devrait-il faire, penser ou ressentir? Quel conseil pourriez-vous lui donner?

----- devrait/ne devrait pas -----

4. Qu'attendez-vous de lui/d'elle? Que devrait-il faire pour que vous soyez heureux?

J'ai besoin que-----

5. Que pensez-vous de cette personne? Faites une liste.

----- est-----

6. Qu'est-ce que vous ne voulez plus jamais expérimenter avec cette personne?

Je ne veux plus jamais -----
jamais-----

Instructions pour faire Le Work

Voulez-vous vraiment connaître la vérité? Remettez en cause chacune de vos affirmations en utilisant les quatre questions et le retournement ci-dessous. Ce travail est une méditation. Il y est question de conscience, non de vouloir changer votre esprit. Laissez le mental poser les questions, puis contemplez. Prenez votre temps, allez à l'intérieur, et attendez que les réponses émergent du plus profond de vous.

Les Quatre Questions

- 1. Est-ce que c'est vrai?**
- 2. Pouvez-vous absolument savoir si c'est vrai ?**
- 3. Comment réagissez-vous quand vous croyez cette pensée?**
- 4. Qui seriez-vous sans cette pensée?**

Voici un exemple de comment les quatre questions pourraient s'appliquer à la phrase, "Paul devrait me comprendre"

1. Est-ce que c'est vrai? Est-il vrai qu'il devrait vous comprendre? Restez silencieux. Attendez la réponse du cœur.

2. Pouvez-vous absolument savoir que c'est vrai? Ultimement, pouvez-vous réellement savoir ce qu'il devrait ou ne devrait pas comprendre? Pouvez-vous savoir ce qu'il est dans son meilleur intérêt de comprendre?

3. Comment réagissez-vous quand vous croyez cette pensée? Que se passe-t-il quand vous pensez "Paul devrait me comprendre" et qu'il ne vous comprend pas? Expérimentez-vous la colère, le stress, la frustration? Le regardez-vous de travers? Essayez vous de le changer de quelque façon ? Comment vous sentez-vous quand vous réagissez ainsi? Cette pensée apporte-t-elle le stress ou la paix dans votre vie? Restez silencieux et écoutez.

4. Qui seriez-vous sans la pensée? Fermez les yeux. Visualisez-vous en présence de la personne dont vous désirez la compréhension. Maintenant imaginez-vous regardant cette personne, juste pour un moment, sans la pensée, "je veux qu'il me comprenne." Que voyez-vous? A quoi votre vie ressemblerait-elle sans la pensée?

Le retournement

Ensuite, retournez votre phrase. Les retournements sont des opportunités de considérer le contraire de ce que vous croyiez être vrai. Vous pouvez trouver plusieurs retournements.

Par exemple, "Paul devrait me comprendre" se retourne en :

- Paul *ne devrait pas* me comprendre. (N'est-ce pas la réalité parfois?)
- *Je* devrais me comprendre. (C'est mon travail, pas le sien.)
- *Je* devrais comprendre *Paul*. (Puis-je comprendre qu'il ne me comprend pas?)

Laissez-vous expérimenter pleinement les retournements. Pour chacun, demandez-vous, "est-ce aussi vrai ou plus vrai?" Il n'est pas question de vous blâmer ou de vous sentir coupable. Il est question de découvrir les alternatives qui vous apportent la paix.

Le retournement n° 6

Le retournement de la phrase n° 6 est un peu différent. "Je ne veux plus jamais expérimenter une dispute avec Paul" se retourne en: *Je veux bien* encore expérimenter une dispute avec Paul.

Et j'ai hâte d'encre expérimenter une dispute avec Paul.

Le n° 6 consiste à accueillir toutes vos pensées et expériences à bras ouverts. Si vous sentez une quelconque résistance à une pensée, votre Travail n'est pas terminé. Quand vous pouvez honnêtement envisager de vivre les expériences qui ont été inconfortables, il n'y a plus rien à craindre dans la vie—vous voyez tout comme un cadeau qui peut vous apporter la réalisation personnelle.