

1. Je choisis de me réveiller en écoutant les alarmes de ma vie et en prenant des décisions.

- Chaque événement du quotidien peut être salubre si je sais en tirer parti.
- Lorsque je reçois un message en provenance d'autrui, je dois faire une PAUSE pour y réfléchir afin de découvrir le sens caché se trouvant derrière les propos de mon interlocuteur.
- Chaque événement quotidien me donne l'occasion de prendre une décision.
- Je suis actuellement le résultat de tous mes choix antérieurs.
- Une émotion déclenche un signal d'alarme (une gêne, un stress, une angoisse...) me forçant à voir les choses autrement afin de ne pas tomber dans un mécanisme automatique de défense.
- Une maladie, un divorce, un examen raté... me traumatise si je ne sais pas tirer une leçon de cette expérience.
- Chaque situation de mon quotidien m'enseigne quelque chose si j'y prête l'attention voulue.
- Un savoir transformateur très instructif pour mon développement individuel et professionnel est présent dans mon environnement si je prends la peine d'écouter autrui.
- En faisant attention aux propos d'autrui tout en cherchant à découvrir le sens caché des messages que l'on me transmet peut me permettre d'obtenir un plus haut niveau d'accomplissement personnel dans ma vie.
- La vie me met au défi d'exercer mes talents afin d'atteindre le point culminant de mes performances, d'obtenir de bons résultats dans mes actions et d'éprouver un profond sentiment de paix et de complétude avec moi-même.
- Me Transformer c'est :
 - o M'engager dans une tâche avec des objectifs clairement définis.
 - o Agir avec mon cœur et ma tête de manière équilibrée.
 - o Tirer une leçon d'une erreur et m'autocorriger.
 - o Assumer les changements.
 - o Avoir de bonnes relations avec autrui.
 - o Savoir communiquer et m'exprimer clairement.
 - o Prendre soin de moi-même, physiquement et mentalement.
 - o Partir gagnant.

2. Je choisis une autre solution pour éviter l'impasse (la répétition de mes erreurs passées).

- L'impasse signifie quelque chose que je refuse d'admettre ou la répétition de mes erreurs passées.
- L'impasse me fait reproduire régulièrement le même scénario avec les mêmes résultats.
- Chaque situation me permet de choisir un mode de réponse et je sais que certains facteurs sont sous mon contrôle et d'autres pas.
- Souvent je recrée le passé en m'engluant dans mes erreurs et en laissant traîner longtemps les choses comme si je recyclais mes vieux déchets.
- En adoptant de nouvelles attitudes, en corrigeant et en modifiant mon comportement, je peux sortir de l'impasse, de mes réactions automatiques afin de me sentir apaisé d'un poids.
- En faisant confiance en mes capacités personnelles, je donne les pleins pouvoirs à moi-même pour diriger ma vie plus efficacement.
- Mes barrières sécurisantes me retranche derrière un cloisonnement et donnent les pleins pouvoirs aux circonstances ou aux conditions extérieures.

3. Je choisis d'agir différemment pour sortir de mes habitudes sclérosantes.

- De mon passé ne dépend pas nécessairement mon futur. Agir différemment peut changer mon destin.
- Je résulte des choix que je fais mais pas des situations dans lesquelles je me trouve.
- En fait, c'est la manière dont je vois les choses qui détermine ma façon d'agir et les conséquences qui en résultent.
- Je prends une décision consciente de manière positive et active dans chaque situation nouvelle qui se présente dans mon parcours existentiel.
- Je peux rechercher des réponses en moi-même de manière intuitive, rationnelle ou spirituelle afin de m'améliorer.
- Lorsque j'évacue mes anciens comportements obsolètes pour m'ouvrir à de nouvelles possibilités, je deviens mieux armé pour contrôler mon devenir.
- L'autoanalyse d'une décision peut m'encourager dans ce sens :
 - o Avant de prendre une décision : je me pose la question à moi-même et j'y réfléchis.
 - o Je détermine par écrit le pourquoi de ma nouvelle prise de position.
 - o J'analyse moi-même mon comportement.
 - o Je fais ressortir les éléments guidant ma décision et je les analyse.
 - o Je fais part de ma décision à une personne de confiance apte à me conseiller en la matière.
 - o Je réexamine mes choix de manière périodique afin d'y apporter d'éventuelles corrections.
- Chaque prise de décision offre deux choix :
 - o La réaction réflexe qui réitère les anciens comportements (les mêmes impasses).
 - o La réflexion consciente qui remet le compte à zéro afin de sortir de l'impasse (corriger le tir) pour connaître une vive satisfaction et un plein épanouissement personnel dans l'existence.
- Tant que je critique autrui, je reste coincés dans l'impasse et l'histoire recommence sans fin sous une multitude de déguisements.
- L'introspection me permet de savoir en moi-même ou j'en suis, ce que je désire être maintenant et où je désire arriver.
- Au lieu de fuir ou d'agresser autrui, j'accepte de comprendre le problème ou la situation pour passer au travers afin d'explorer l'autre côté pour découvrir un autre mode réactionnel plus enrichissant pour toutes les parties en cause.

4. Je choisis de mieux connaître les mécanismes de fuites à mes responsabilités.

- Je n'avais pas le choix : si je rejette la possibilité de prendre une décision pour ne pas en subir les conséquences, je me rallie à la masse (l'avis d'autrui).
- J'étais hors de mes gonds : ma colère, à ma convenance, semble indiquer que je ne maîtrise plus la situation. En fait c'est une manière de fuir mes obligations.
- Je ne sais pas : lorsque je refuse de m'occuper du problème ou que je n'y vois pas de solution actuellement.
- J'ai oublié : pour éviter de régler une situation délicate ou pour fuir à une obligation.
- Je vais essayer : pour semer la confusion quand au résultat et mettre l'autre dans le doute.
- Si... alors... : laisse entrevoir de meilleurs résultats si l'on respecte ma condition.
- Personne ne me l'a dit
- Ce n'est pas de ma faute : permet de reporter la faute à l'autre, aux éléments extérieurs et de me sentir irresponsable.
- Cela ne me concerne pas.
- Je ne peux pas : veux en fait sous-entendre je ne veux pas

- Je suis comme cela : permet de ne pas donner son opinion et reporte la responsabilité ailleurs.
- On verra bien : pour les suiveurs qui reportent l'entière responsabilité de tout sur les autres.
- Je n'ai pas le temps.
- Je ne l'ai pas fait exprès.

- Je sais que généralement : je trouve ce que je recherche vraiment.

5. **Je choisis de rester sur place pour traiter mon problème.**

- Quitter l'endroit où je suis afin d'échapper à mes difficultés ne me permet pas de régler la situation. Souvent, la même mésaventure déménagera avec moi.
- Je traîne dans mes bagages mes vieux schémas passés que je reproduis dans de nouvelles conditions en me faisant revivre des situations similaires.
- Si j'attaque le cœur du problème au lieu de le fuir, je peux trouver une solution acceptable par tous.
- Une difficulté reviendra sans cesse si je n'ai pas compris la leçon qu'elle décèle.
- Réfléchir sur un problème, en tirer un enseignement et le mettre en pratique me permet de le faire disparaître de lui-même.
- Étudier attentivement mes peines, mes peurs, mes erreurs de parcours me permet d'obtenir la guérison et le bien-être.
- Sachez que je sais ce que je dois savoir pour régler par mes propres moyens mes difficultés.
- Je ne suis pas responsable de mes origines mais de la façon dont je me prends en charge pour façonner mon avenir en décidant d'attaquer mes problèmes de face.

6. **Je choisis de prendre conscience des trois réalités.**

- Mes difficultés proprement dites importent peu mais la manière dont je les perçois fait toute la différence car elle détermine comment j'y fais face.
- Souvent c'est le jugement d'autrui qui détermine ma perception de la réalité d'une chose ou d'une situation et qui dit que mon comportement est bon ou mauvais.
- Toutes mes discussions reposent sur la manière dont je perçois mon environnement, les choses et les êtres qui m'entourent.
- En appréhendant les choses autrement, je les penserais autrement et les autres agiraient autrement avec moi.
- Diverses interprétations d'une même information peut, soit enrichir une relation, soit semer la discorde entre deux personnes car d'autres éléments doivent être également pris en compte : le passé, la culture, les valeurs, les désirs, l'éducation, le degré d'ouverture de chacun...
- Tenir compte des filtrages de chacun m'ouvre de nouvelles perspectives.
- Un conflit naît si les gens perçoivent différemment la même chose et que l'un ne tolère pas l'avis de l'autre.
- En observant une situation sous un autre angle, j'ouvre la porte de la compréhension et d'un nouveau monde.
- En comprenant l'autre (son point de vue), je vis de manière harmonieuse avec lui. Pour le comprendre, je dois l'écouter tout en sachant que des messages peuvent être cachés et que je filtrerai les informations suivant mes propres perceptions.
- La réalité (ce qui existe) comprend trois éléments :
 - o La réalité proprement dite : l'existence matérielle de la chose.
 - o Ma propre réalité : la manière dont je me représente personnellement la chose.
 - o L'état de conscience de l'objet : l'utilité, l'usage que j'en fais...

- Si je fixe mon attention sur un objet, tous les autres sont temporairement oubliés afin de me concentrer sur lui seul. Je conscientise donc l'objet dans un but précis.
- Pour conscientiser, je peux :
 - o Me concentrer sur la réalité d'un objet, d'une préoccupation, d'une situation délicate et y réfléchir maintenant.
 - o Écouter l'avis d'autrui, ses besoins, ses revendications sur la situation.
 - o Explorer avec lui de nouvelles pistes d'évolution.
 - o Partager mes connaissances, mes sentiments, mes réflexions... sur la situation.
 - o Adopter un nouveau comportement en retenant la leçon que la vie m'enseigne.
 - o Questionner autrui afin d'obtenir des précisions en cas de besoin.
 - o Réfléchir afin de résoudre activement la situation.
 - o Accepter et démontrer le bien-fondé de diverses approches différentes.
 - o Prendre la bonne décision et agir concrètement pour régler la situation.
- Pour opérer un changement dans mon comportement, je dois certes m'ouvrir à écouter l'avis d'autrui, mais il faut que j'agisse de manière concrète, que j'évalue régulièrement le suivi et que je réactualise mon mode de perception afin que j'accède à un autre niveau de conscience.
- Chaque expérience doit m'enrichir, me conduire à un niveau supérieur, m'ouvrir davantage au monde et me permettre de m'autocorriger dans un processus d'apprentissage perpétuel.