

1. **Je choisis de me prendre en charge et d'être responsable.**

- 80 % des succès sont le simple fait de paraître.
- Prendre mes responsabilités, c'est détenir les commandes de mes opinions, de mes sentiments, de mes actes... C'est créer ma propre réalité, c'est transformer mon comportement à l'égard d'autrui, c'est changer ma vie.
- Lorsque je me prends en charge, mes malheurs, mes chocs, mes tensions, mes hauts et mes bas ont moins d'impacts au moment où ils se produisent.
- Si j'autorise autrui à guider ma vie, je deviens une marionnette dont on tire facilement les ficelles.
- Revivre un événement délicat de ma vie sous l'œil d'un simple observateur est riche d'enseignements :
 - o Je revois l'événement sous la forme d'un film en tant que téléspectateur et j'observe mon interprétation dans cette tranche de mon existence.
 - o Ensuite, je repasse une seconde fois le film en me posant des questions : comment cela a-t-il débuté ? Pourquoi ? Ma réaction a-t-elle bien été la bonne ?
 - o Je revois de nouveau le film en me mettant à la place de l'autre tout en percevant la manière de voir les choses sous cet autre angle.
 - o Je me pose ensuite des questions pour résoudre (chercher une autre issue au film) la situation autrement afin que chacun en sorte vainqueur.
 - o Je retiens la leçon que je tire de cette expérience de vie.
- Sachez que personne ne peut me blesser sans mon consentement.
- Ce n'est pas en me condamnant que je deviens responsable.
- Pour être responsable, je dois agir consciemment tout en mettant en application les leçons que j'ai apprises.
- En jouant les victimes, en râlant, en ronchonnant, en me plaignant constamment, je deviens un épouvantail vidé et désemparé qui s'enlise dans des sables mouvants sans aucune issue possible.
- En oubliant mon aspect physique, en réapprenant certaine chose exclusivement avec ce que je possède en moi-même, la vision d'autrui à mon égard change et toutes mes imperfections sont oubliées.
- Ce qui compte c'est ce que je fais et non ce qui m'arrive.

2. **Je choisis de faire une pause pour réfléchir à la question.**

- La tête et cœur sont mes ressources intérieures nécessaires pour accroître mes compétences (la tête) et mes aptitudes à aimer et à être aimé par autrui (le cœur).
- L'intellect voit le monde à travers des lentilles objectives selon une approche logique, structurée et rationnelle.
- Le cœur perçoit l'environnement à travers des lentilles subjectives en ressentant les choses, en éprouvant des sentiments et en ayant de l'intuition.
- Pour vivre pleinement, je dois prendre des décisions, être guidé par de bonnes intentions et de bons sentiments tout en faisant une pause pour réfléchir avant d'agir concrètement.
- Je suis la somme de mes décisions passées, de mes réflexions, de mes expériences et de ce fait je dois faire mes propres évaluations périodiques afin de me situer convenablement dans mon parcours de vie pour planifier la suite de mon existence.
- Si je me convaincs que je joue un rôle efficace au sein de mon groupe (que je suis un des fils conducteurs), je me donne à fonds dans la réalisation de mes tâches quotidiennes tout en créant un climat où il fait bon y vivre.
- Pour obtenir des résultats (la tête), je dois m'accorder avec les gens qui m'entourent (le cœur) à tous les échelons de la hiérarchie en rectifiant sans cesse les déséquilibres dès leurs apparitions.
- Ma vie est équilibrée si j'ai un bon équilibre entre la tête et le cœur et que je fais une pause pour accorder ces deux éléments :

- o La tête : c'est l'action, les compétences, la productivité, le travail, les aptitudes, les connaissances, l'intelligence, la carrière, la logique, le recevoir, les résultats...
- o Le cœur : c'est la sociabilité, l'amabilité, les relations avec autrui, les loisirs entre amis, l'intuition, les autres, les sentiments, la créativité, le donner, le facteur humain...

3. **Je choisis de prendre en charge mes zones de confort, de maladresse et d'expansion.**

- Souvent, j'évite les circonstances matérielles et émotionnelles non confortables.
- Mon comportement est fonction de mon aire de confort qui définit ce que je suis actuellement.
- Agir implique de sortir de ma partie sécurisée.
- Tant que je reste dans ma zone de confort, je répète mes anciennes opinions, mes anciens sentiments, mes vieux comportements et je n'évolue plus maintenant.
- En revanche, ma zone de confort peut me ressourcer, me régénérer et m'apporter un repos réparateur en cas de besoin.
- Pour évoluer, je dois sortir de ma zone de confort pour passer dans ma zone d'expansion. Dans cette zone expansive je crains de ne pas réussir à obtenir ce que je désire mais l'enthousiasme me pousse à agir afin d'obtenir de bons résultats.
- Mes erreurs de parcours me conduisent dans ma zone de maladresse.
- Pour réussir, je dois tirer les leçons de mes échecs, de mes maladresses tout en admettant mes erreurs comme des alliées cachées de mes futurs succès et en acceptant de passer dans ma zone d'expansion.

4. **Je choisis de petits risques car ils valent les grands.**

- Agir, c'est prendre certains risques sans être certain du résultat.
- Lorsque j'essaie de passer sous silence une série de petites erreurs, je débouche à la longue sur une situation incontrôlable et risquée. Le fait de constater mes erreurs au fur et à mesure de leurs apparitions et de les résoudre, me permet d'entretenir avec autrui de saines relations.
- Le plus grand danger qui me menace, c'est de prendre trop de précautions.
- Partager sans restrictions mes sentiments, mes désirs et mes pensées profondes créent avec autrui des relations durables.
- Si j'accorde peu de confiance à autrui, autrui en fait de même à mon égard.
- Souvent l'on reçoit la contrepartie de ce que l'on donne en récoltant ce que l'on a semé.
- Si je m'investis à fonds dans ma tâche, je sais savourer la victoire.

5. **Je choisis de me libérer de mes questions irrésolues.**

- Ai-je en suspens des conflits non réglés, des pardons à accorder, des sentiments non exprimés, des relations malsaines, des informations cachées, des imprécisions à combler, des décisions différées... alors, c'est peut le moment d'y faire face et de les résoudre une fois pour toute.
- Avoir sans cesse l'œil rivé sur le rétroviseur arrière ne me permet pas d'aller de l'avant.
- Comment agir ? :
 - o J'indique sur une feuille de papier ma première question irrésolue (la plus importante à mes yeux).
 - o J'indique en dessous les solutions qui me viennent à l'esprit et je demande ensuite à une personne de confiance de m'en proposer d'autres.
 - o J'indique en dessous cinq de mes qualités susceptibles d'améliorer la situation.

- o J'imagine le temps que je passe souvent à ressasser les mêmes malaises et ce que je vais ressentir une fois le problème réglé.
 - o Je fais la synthèse des éléments et j'agis afin de résoudre définitivement la question.
- Je sais que je peux me libérer de mes difficultés antérieures si je le désire réellement.
- Pardonner m'apporte un sentiment de plénitude et d'harmonie qui envahit tout mon être.
- Parfois, je ne peux modifier les conditions ou les circonstances, alors j'accepte la situation sans la juger.

Retrouvez ce dossier à l'adresse : <http://homeusers.brutele.be/dossiers/>