

Oser aller à la rencontre d'un problème

Trois suggestions pour changer de perception, laquelle des trois vous séduit ?

- 1. Avoir un problème est une façon négative de rencontrer une occasion de croissance.**
- 2. Nous nous créons des problèmes pour apprendre quelque chose sur nous et nos besoins.**
- 3. Rencontrer un problème est un moyen efficace pour investir dans son propre développement et éliminer ses habitudes indésirables et inefficaces.**

Avant de pouvoir résoudre un problème, nous devons solutionner notre perception négative de ce problème.

Voilà un exercice en 7 étapes pour changer de perception :

Pensez à un problème relationnel ou professionnel que vous avez.

- 1. Notez 5 conséquences majeures (sentiments, réactions, pensées) qui sont directement reliés à la manifestation de ce problème.**
- 2. Identifiez 3 avantages que vous obtenez en ayant ce problème.**
- 3. Nommez les problèmes que vous évitez de régler en ayant ce problème.**
- 4. Décrivez comment vous participez à la manifestation de votre problème en n'assumant pas votre désir de régler ce problème.**
- 5. Chercher la croyance fondamentale qui est à la source de ce problème, nommez la en 1 phrase et identifiez les émotions associées.**
- 6. Déterminez un comportement que vous arrêtez de faire et qui va vous permettre d'éliminer ou de transformer ce problème.**
- 7. Observez-vous pendant 3 jours, notez les changements et prenez un temps pour vous féliciter.**