

Transcription

Gabarit 6 – GO – Mode intrinsèque

Nous sommes maintenant à la dimension intrinsèque, qui est fondamentalement une dimension, qui décrit un mode d'expérience, ou tous les moments et situations basés sur l'endroit où nous pensons que le contrôle ou les choix de l'expérience se trouvent. Donc, il y a deux modes.

Le premier appelé le mode intrinsèque ou l'expérience du bonheur et déterminé par nos choix et notre contrôle sur nos pensées, nos émotions ou notions, la façon dont nous nous ancrons, comment nous puisons dans nos atouts, nos objectifs, nos valeurs, etc. C'est ce qu'on appelle le mode intérieur-extérieur. Donc nous avons le contrôle en nous. Si dans notre esprit, notre cerveau et peu importe ce qui se passe autour de nous, il faut toujours choisir et décider quoi ou comment vivre.

L'autre mode, appelé le mode extrinsèque, est celui où notre expérience du bonheur est déterminée par des choix ou les sources de contrôle qui viennent de l'extérieur de nous. Autrement dit, nous réagissons essentiellement à ce qui se passe autour de nous. Nous réagissons émotionnellement. Nous réagissons à nos pensées, à nos actions, et cela s'appelle le mode extérieur-intérieur, de sorte que le contrôle est censé être en dehors de nous. Donc, tout ce qui se passe autour de nous détermine la façon dont nous vivons chaque instant. Pour illustrer cela, le mode intrinsèque ou le mode à l'envers serait selon lequel, dans toute situation ou tout type de situation positive ou négative, toute interaction avec les gens, il peut y avoir du positif en soi ou de négatif, que ce soit de façon agréable ou désagréable, ou des relations ou événements.

Donc, peu importe dans quoi nous nous trouvons, ce que nous vivons finalement est déterminé par la façon dont nous choisissons nos émotions et la façon par lesquelles nous les gérons. Donc, comment nous utilisons notre logique, nos pensées, comment décidons-nous de faire, comment nous ancrons dans nos atouts ou notre estime de soi, nos valeurs, et c'est ce que nous apportons à une situation, donc nous agissons essentiellement de l'intérieur et l'apportons à une situation. Ainsi, nous pouvons appeler une expérience positive ou négative. Nous pouvons apporter le calme, nous pouvons apporter du courage et la nervosité ou la colère. Ainsi, le mode intérieur-extérieur. L'autre mode, le mode extrinsèque, donc extérieur-intérieur, nous réagissons en ressentant fondamentalement ce que la situation peut nous apporter ou déclenche en nous à partir de relation avec les gens, de sorte que nous pouvons

IP Pratique intrinsèque

réagir avec déception. Donc, une émotion une déception, une colère et ainsi de suite. Nous pouvons être influencés par d'autres dans les valeurs des autres et ou leurs objectifs. Nous ne pouvons pas nous ancrer dans qui nous sommes, parce que nous vivons fondamentalement, l'expérience autour de nous. Donc, c'est principalement négatif, c'est ce que nous vivons. Si c'était positif, ce ne serait pas ce que nous vivons. Donc si quelqu'un critique alors qui nous sommes, ça peut amener de la colère, de la déception ou de la peur. Donc ça fait le contraire de ce qu'on voudrait que ça fasse. En ce sens, nous réagissons parce que le contrôle est extérieur.

Donc, pour déterminer quel mode vous pouvez être dans n'importe quelle situation, à n'importe quel moment dans une situation, vous pourriez poser plusieurs questions. Par exemple, vous pourriez demander : mon expérience du bonheur, est-elle déterminée par mon choix et mon contrôle des pensées, des émotions, des notions? Mon expérience du bonheur est-elle déterminée par des choix ou un contrôle qui viennent de l'extérieur de moi? Ainsi, le premier ici serait intrinsèque, alors que le deuxième est extrinsèque. Une autre question pourrait être : est-ce que je puise dans mes propres attributs ou est-ce que je m'ancre aux autres, ou est-ce que j'utilise les autres? Ou est-ce que je destine et je suis influencé par les actions des autres? Encore une fois, c'est donc intrinsèque versus extrinsèque.

Maintenant la question serait : est-ce que mon ancre pour le bonheur est en moi? Donc, dans mes propres attributs et ainsi suite, dans mes valeurs, mes buts, ou viens t'il toujours ou sont-ils toujours influencés par les gens autour de moi. Une question pourrait être également : est-ce que j'apporte du bonheur avec la situation ou est-ce que je m'attends à ce qu'il vienne de la situation ou des autres au tour de moi? Encore une fois, ici ce serait intrinsèque versus extrinsèque. Ou, est-ce que j'agis en fonction de la situation? Ou est-ce que je *réagis*?

Donc noter si vous êtes plutôt en mode intrinsèque ou extrinsèque sur le 3a. MINDSET. Et puis vous pourrez voir, après avoir fait cela pour toutes les dimensions, comment un mode particulier ici influencerait ce que vous ressentez, ce que vous pensez, comment vous sentez. Donc, ça revient dans le fond aux mécanismes que vous utilisez et ce que vous faites avec cela.