IP Pratique intrinsèque

Transcription

Gabarit 3 – MINDSET – Conclusion

Donc, à ce stade, vous avez appris toutes les dimensions en utilisant le modèle « trois A » et vous avez appris à observer n'importe quel moment d'une situation sur son passé, son présent ou son futur. Et vous avez appris les interactions au cours de ces moments entre les dimensions. Vous avez également appris à voir la différence entre ce qui peut être une expérience et la dimension qui peut être propice versus non propice et qui apporte une bonne observation et une éventuelle connaissance de vous-même qui est complète, approfondie et multidimensionnelle en ayant fait et en faisant ces exercices dans différentes situations et différents moments.

Maintenant une façon de continuer à utiliser ces dimensions et en fait d'utiliser le modèle « trois C ». Ce modèle vous aide à intégrer ce que vous avez appris a utilisé aux étapes deux et trois. C'est donc un moyen de recueillir des informations pour toute situation que vous pourriez vouloir utiliser, de vous observer et de vous comprendre en collectant d'une manière ce que vous pouvez maintenant retenir de tous vos éléments qui soutiennent une définition du bonheur que vous avez écrit pour vous-même. Donc, quelques points que vous jugez très importants, juste pour lui garder à l'esprit et pour n'importe quelle situation, à n'importe quel moment, vous pourriez vous observer et faire une liste de vos expériences à chaque dimension selon ce que vous vivez et si c'est propice ou non au bonheur.

Alors prenons un exemple que vous avez ou que vous allez rencontrer votre patron pour faire un rapport sur un projet. C'est donc une situation que vous voulez analyser. Donc vous remarquez d'abord que vous êtes quelque peu nerveux, nerveuse ou peut être effrayé. Donc ce n'est pas trop propice au bonheur. Vous pouvez avoir peur de ce qu'elle pense de vous, de votre travail, et vous avez donc tendance peut être à catastrophiser ce qui peut arriver.

Peut-être que vous avez peur de vous faire juger, et vous remarquez que vous êtes très en mode extrinsèque, croient vraiment ce que vous ressentirez et ce que vous pensez de vous-même préviendrait en grande partie de ces pensées. Donc de l'extérieur vers l'intérieur. Et le fait que vous êtes nerveux ou nerveuse et affectent votre physique, est ce que vous ressentez c'est peut-être de la tension même que votre rythme cardiaque risque d'augmenter et vous aurez peut-être tendance à ne pas pouvoir parler librement ou même à vous figer parfois et vous avez une idée de vous-même que vous n'avez peut-être pas bien performé. Dès que vous pensez, « je ne suis pas assez bon ou bonne » et ainsi de suite. Mais vous remarquez aussi que

© 2019 N^{O} ENREG. 1155920 JACQUES BRADWEJN TOUS DROITS RÉSERVÉS

vous êtes néanmoins ancrée dans une certaine confiance et un certain optimisme, et que vous êtes capable de vous ramener à une pensée logique et plus objective.

Et donc, cet exemple est de savoir comment vous avez pu observer et prendre des notes et voir ce qui peut se passer en gardant toujours à l'esprit quelle est votre propre définition du bonheur. Mais avez-vous remarqué ce que vos expériences au niveau dimensionnel peuvent être, qu'il soit propice ou non au bonheur ? Donc c'est un exemple pour la façon dont vous pouvez utiliser à la fois la connaissance de vous-même, votre définition du bonheur et la connaissance par l'observation et la note sur vous même pendant cette situation, et cela peut être fait avec d'autres situations à tout moment, n'importe quand. Il peut s'agir d'une situation passée où vous la rêviez peut être souvent. Donc il s'agit de l'observer et de l'analyser. Et parfois, c'est peut- être même question de quelque chose qui se passe dans le présent dans une réunion ou vous êtes en train de prendre un café quelque part ? Vous pouvez simplement faire cette analyse d'observation ou une situation que vous pouvez imaginer se produire à l'avenir.

Encore une fois, peut être rencontrer le patron ou faire une chose, quelque chose qui vous rend anxieux ou anxieuse. Donc, finalement, vous avez une meilleure compréhension de vous-même, de votre bonheur et de la façon dont vous pouvez être dans tout état, de manière spécifique.

© 2019 N^{O} ENREG. 1155920 JACQUES BRADWEJN TOUS DROITS RÉSERVÉS