

Transcription

Gabarit 4 – WORLD – Intégration, partie 2

Ainsi, vous avez maintenant appris à vous observer et à vous connaître, ainsi à connaître votre monde, grâce aux modèles 4b. Vous avez appris à d'abord noter et nommer la situation.

Prenez note de vos éléments de paix qui mènent au bonheur.

Ayez une bonne analyse et description de la situation avec les modèles Monde ou « World ».

Et puis cartographier votre expérience réelle dans ces situations dimensions par dimensions. Notez ce qui est propice ou non au bonheur.

Cela peut donc être fait à tout moment. Dans une situation qui vient de se faire produire, ou une situation qui se produit en temps réel ou une situation que vous anticipez.

Il peut également être utile de faire ce qui serait une analyse de vie de votre expérience de bonheur ou de malheur sur une période de temps. Ainsi, vous utilisez le modèle 4c.

Donc, ce que vous faites, c'est de noter ici une échelle d'incrément de cinq ans. Mais vous pouvez en utiliser différents en fonction de votre âge ou la minutie que vous voulez.

Ainsi, vous voudrez peut-être connaître le moment où vous êtes particulièrement heureux. D'autres peuvent être très mécontents et essayer de comprendre au fil du temps quels ont été les facteurs dans un sens de votre bonheur ou votre malheur en utilisant le modèle 4b.

Ainsi, par exemple, lorsque vous êtes si jeune, vous pourriez être en mesure de déterminer ce qui était le plus important pour vous en tant qu'enfant. Comment les choses se passent dans votre vie, entre vos parents. Alors quel était le contexte et comment faisait ils et ainsi de suite. Donc, ça vous donne une bonne idée plus approfondie de ce que contient une expérience aussi heureuse à ce moment-là.

De même, vous pourriez le faire avec des situations très difficiles. Vous pourriez comprendre comment vous étiez, comment vous réagissez, qu'elle était la situation exacte, qui a été les facteurs dans les relations, dans les conflits, etc. Et où vous étiez donc quel était le contexte également de manière plus détaillée.

IP Pratique intrinsèque

Et cela vous amènerait à avoir une compréhension très approfondie de vos expériences au fil du temps. Vous serez en meilleur moyen de pouvoir mieux comprendre qui vous êtes, de préparer vos exigences, vos expériences au fil du temps. Et vous pourriez mieux comprendre votre passé de manière beaucoup plus approfondie en laissant une partie aller. Donc par exemple un souvenir négatif et en apprenant à mieux préparer pour le présent et pour l'avenir.