



L'Acceptation et l'Engagement



Rechercher nos valeurs :

Identifier les valeurs nous apporte de la satisfaction.

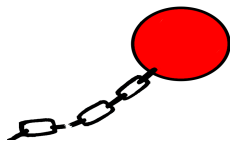


Diagnostiquer notre vie :

Analyser les valeurs qui sont bien représentées dans notre vie et quelles valeurs sont sous-représentées.

Se rapprocher de nos valeurs :

Proposer une liste d'actions pour chacune de nos valeurs.

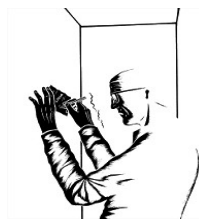


Ne pas lutter contre ses émotions négatives :

Nos émotions sont de l'ordre du réflexe. Lutter contre elles engendre souvent une perte d'estime de soi si l'on n'y parvient pas, une contradiction avec elles, etc.

Accepter ses émotions négatives :

Et ne pas chercher à la combattre.



Reconnaître la non réalité de nos pensées :

Notre cerveau tente de nous convaincre de la réalité de nos pensées. Elles sont composées de jugements et de raccourcis que nous posons sur les choses et les personnes. Dans une même situation, deux personnes ne voient ni ne comprennent la même chose.

Se détacher de ses pensées :

Chercher à lutter contre ses pensées est le moyen le plus sûr de les renforcer. Nos pensées vont et viennent, et ne sont pas la réalité.



Changer :

Pour évoluer, il est inutile de changer qui nous sommes, mais il est nécessaire de changer ce que nous faisons.