

Le discours intérieur – “Self Talk”

Voix négative	Voix positive
La victime : Rien n’est jamais ta faute; tu es toujours victime & et il n’est jamais nécessaire que tu assumes responsabilité de ta vie.	La bonté : Il y a de bon en toutes choses, et tu trouveras cette bonté, même dans des situations des plus difficiles.
L’échec : tu échoues dans tout ce que tu entreprends. La preuve : regarde ton passé.	L’abondance : La vie est pleine de richesses, et tu es convaincu qu’il y aura toujours une provision suffisante.
La vengeance dit sans cesse : « attends, bientôt tu va pouvoir enfin te venger. »	L’espoir : Demain sera mieux. Il y a des attentes positives par rapport à l’avenir.
Le doute de soi : Elle sème dans ton esprit des doutes, afin de détruire ta confiance pour demain.	L’humour : Ne pas prendre la vie trop au sérieux. Il y a de l’humour partout dans les expériences de la vie. Il faut apprendre à en rire souvent.
L’injustice extrême : tu as été blessé, et il faut souvent se rappeler cela, dans tous les aspects de la vie.	La gratitude : Cherche toujours à voir le côté positif, et est reconnaissante, même dans des situations difficiles.
La famine : « Il n’y aura jamais assez. » Tu dois sans cesse te soucier de ton manque de ressources.	La créativité : L’imagination et l’innovation sont là et mènent toujours à des approches novatrices à la vie.
« C’est vraiment affreux! ». Ton sort est toujours affreux, et tout dans ta vie tourne à la catastrophe.	Le pardon . Tu dois lâcher prise sur le ressentiment et la colère, et accepter les autres, en se rappelant que personne n’est parfait.
Se cacher . Il faut se cacher, et ne pas prendre de l’action.	« Quel rôle ai-je joué? » Examiner la situation afin de déterminer si tu as contribué à un événement négatif, pas pour se culpabiliser, mais pour améliorer l’avenir.
« Je veux plaire » te pousse à plaire à tous le monde, et te rends coupable si tu ne réussis pas.	La foi . Tout ce que la vie apporte, tu seras correct. Tes valeurs et ta connaissance spirituelles sont omniprésentes dans ta vie.
La comparaison . Tout dans ta vie doit être évalué en comparaison avec ce qu’à ton voisin.	La perspective te rappelle les faits et t’aide à voir la réalité.
« Je dois régler... » C’est ta responsabilité de tout régler les problèmes dans ta vie ainsi que dans la vie d’autrui.	Le respect . Tu dois apprécier les autres et exprimer ton respect.
La perfectionniste exige à ce toi et tout ce que tu fais soient parfaits, et te laissera savoir si la perfection te manque.	L’optimiste . Tout finira bien.