

# A SPARKLE INSIDE

A Journey of Self-Love

## Exercice : Les pensées négatives.

Notez ci-dessous la liste des pensées intérieures négatives, des petites phrases assassines que vous vous répétez automatiquement sans vous en rendre compte et dont vous êtes la victime. Prenez le temps de les amener à votre conscience lors de différentes situations.

Voici quelques exemples pour vous aider à commencer.

Pour vous Mesdames :

- Face au miroir le matin : « Il y a du boulot au niveau maquillage ! »
- Quelques minutes plus tard en choisissant vos vêtements : « Je n'ai rien à me mettre, rien ne me va, je ressemble à un sac ! »
- Suite à une dispute avec votre fille : « Je suis une mauvaise mère, mes copines ont une relation tellement chouette avec leurs enfants ! »

Pour vous Messieurs :

- Face au miroir le matin : « Tu as vu ton ventre ! On dirait que tu es « enceinte » ! Et tes muscles tout mous ! Et ta calvitie ! ... »
- Lorsque votre voisin vous montre sa nouvelle grosse bagnole : « Lui au moins, il a réussi ! »
- Perdu mais sans intention de demander votre chemin : « Quelle honte, je suis vraiment incompetent ! »

Et pour tout le monde :

- Face à un problème (même tout petit) qui se présente à vous : « Je ne vais jamais y arriver, je n'en suis pas capable ! »
- Après le problème surmonté : « Si j'y suis arrivé c'est que ce n'était pas si difficile que cela et que tout le monde peut le faire ! »
- Lors d'une discussion avec des amis : « J'ai une vie banale et inintéressante alors que celle des autres est géniale ! Tout est si facile pour eux ! »
- Lorsqu'on a fait une erreur : « Tu es vraiment nul ! N'importe qui aurait réussi ! »

.....

.....

.....

.....

# A SPARKLE INSIDE

A Journey of Self-Love

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Honnêtement et objectivement, est-ce que vous méritez réellement ces pensées négatives ? Est-ce que vous accepteriez que quelqu'un d'autre vous parle de cette façon ?

Si oui, allez vite consulter ! 😊

Si non, pensez à vous regarder avec bienveillance et rappelez-vous régulièrement ceci :

*« Les pensées ne sont que des pensées, elles ne sont pas la réalité, elles n'existent que dans mon esprit. »*