REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SON ESPRIT, C'EST REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SA VIE

Je vous invite chaque jour à réaliser un exercice SPEAR avant de vous coucher, en devenant le chef d'orchestre de votre esprit.

S	Situations
P	Pensées
E	Émotions
A	Actions
R	Réalité

Cela peut se résumer par l'équation suivante :

- S – SITUATION : événement déclencheur (exemple : une réunion tendue au travail).
- P – PENSÉES ERRONÉES : « Tout le monde me trouve nul ».
- E – ÉMOTIONS DOULOUREUSES : tristesse, angoisse, honte, colère, etc.
- A – ACTIONS / COMPORTEMENTS PROBLÉMATIQUES : éviter une prochaine réunion ou devenir agressif.
- R – RÉALITÉ : le résultat crée souvent d'autres émotions douloureuses et alimente un cercle vicieux.

Ces pensées erronées sont souvent des "bugs" mentaux basés sur des croyances irrationnelles.

Posez-vous les questions suivantes :
• Avez-vous réellement tout raté depuis toujours ?
• Êtes-vous certain qu'il faut tout réussir parfaitement ?
• Les autres ne vous trouvent-ils jamais à la hauteur ?

La puissance du SPEAR réside dans le fait que vous avez le pouvoir de reprendre le contrôle de vos pensées et de transformer votre trajectoire.

« Nous ne pouvons pas arriver là où nous rêvons d'être demain sans changer notre façon de penser aujourd'hui. » — Albert Einstein

Comment faire ?

1. Arrêtez-vous et observez vos pensées.
2. Demandez-vous si elles sont rationnelles et d'où elles proviennent.
3. Autorisez-vous à transformer votre pensée et demandez l'aide de Dieu avec sincérité.
4. Dialoguer intérieurement avec Dieu permet souvent de prendre du recul émotionnel.
5. Des changements s'opéreront progressivement dans votre manière d'agir et de réagir.

Le rôle du stress et des émotions

Le but n'est pas de supprimer le stress. Le stress est une réaction naturelle de l'organisme face à une situation exigeante. Il peut devenir un allié lorsqu'il nous pousse à l'action, à l'adaptation et au dépassement.

Les émotions désagréables sont également des signaux importants. La peur nous protège, la tristesse nous relie aux autres, la colère défend nos limites et la honte participe à la construction morale.

ORIION GLOBAL — Accompagnement stratégique & développement d'entreprise
Noura Guelli
Marrakech, Maroc