Exercice de pensée positive

Un exercice de reformulation

Pensez à **ce que vous pouvez régulièrement vous dire, au quotidien**, concernant la sensation de manquer de temps et l'insatisfaction qui en découle (vous pouvez réutiliser, pour cela, les réponses apportées à la question 5 ci-dessus).

Tentez ensuite de reformuler ces pensées de façon positive.

Exemple

Si j'ai tendance à dire…	Alors je peux reformuler en…
« Je ne joue pas assez avec mes enfants. »	« Je souhaite jouer plus souvent avec eux. »

L'objectif et les bénéfices de cette reformulation positive

L'objectif de cet exercice est de **se défaire de l'impact des tournures négatives** sur notre mental, qui :

- nous **enferment** dans le constat sans pouvoir aller plus loin ;
- **fragilisent** notre perception de nous-même ;
- peuvent nous donner l'impression de n'être jamais « assez bien ».

La reformulation positive permet d'instaurer une réflexion qui **apaise la culpabilité** mais qui laisse, surtout, la place à la **recherche de solutions** pour atteindre cet objectif positif. Nous verrons comment au module 4 de ce cahier d'exercices.

À vous…