Systèmes de pensées

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Ma valeur dépend de ce que les autres pensent de moi
 | M'appréciant pour moi même, je connais ma valeur |
| 1. J'ai honte d'avoir fait du mal aux autres
 | J'accepte toutes les leçons de mon passé |
| 1. Pour être heureux, j'ai besoin de beaucoup d'argent
 | Mon bonheur ne dépend que de moi même |
| 1. En jugeant les autres, je me protège
 | Je suis en sécurité dans l'amour |
| 1. Je ne suis pas digne de recevoir ce dont je rêve
 | J'accepte l'abondance dans toutes les parties de mon être |
| 1. Je m'en veux d'avoir gâché ma vie
 | Mon passé est riche en expériences utiles et je crée grâce à elle un meilleur présent |
| 1. J'ai peur d'aimer et d'être aimé
 | J'ose aimer et être aimé |
| 1. Je dois toujours avoir raison
 | Je n'ai pas besoin d'avoir raison, j'apprends l'amour et le jeu |
| 1. Quoi que je fasse, je rate toujours tout
 | Je réussis tout ce que j'entreprends |
| 1. Jamais je ne me fais comprendre
 | Quoi que les autres pensent de moi, je en paix avec moi même. |
| 1. Je me laisse dominer par les autres
 | Je suis libre de toute domination d'autrui. Je suis libre d'aimer et d'être aimé. |
| 1. Je dois dominer les autres pour ne pas être dominé par eux
 | Je libère les autres de toute volonté de pouvoir, je me libère du pouvoir des autres |
| 1. En évitant tout changement, je suis en sécurité
 | J'accepte le changement à chaque instant |
| 1. Je dois plaire aux autres pour être aimé
 | Je m'aime tel que je suis et j'apprends à m'aimer toujours plus |
| 1. Tout ce que j'entreprends est voué à l'échec
 | Je monte l'escalier du succès une marche après l'autre |
| 1. Je dois refouler mes émotions
 | J'accepte mes émotions et je les exprime avec dicernement |
| 1. Si j'ouvre ma sensibilité, je risque d'être blessé
 | J'ai confiance en moi, je peux ressentir l'amour et en donner |
| 1. Avec mes peurs, je me sents en sécurité
 | Je n'ai plus besoin de mes peurs, je suis en sécurité dans l'amour |
| 1. Rien ne s'acquiert sans peine, je dois me battre pour réussir
 | J'attire ce qui est bon pour moi, sans effort ni tension |
| 1. Si je ne me conforme pas aux idées des autres, ils me rejetteront
 | Je suis comme je suis, je suis libre |
| 1. Les autres sont là pour me servir
 | Je me libère de toute attente et de toute attache |
| 1. J'ai peur du regard des autres
 | Je me donne la permission de faire ce que j'aime, je suis libre de l'opinion d'autrui |
| 1. La colère est un bouclier qui me protège
 | Je n'ai plus besoin de colère, mon amour pour moi même me protège suffisemment |
| 1. J'obtiens ce que je veux par la force
 | Sans effort, j'attire à moi ce qui est utile |
| 1. Je ne suis pas digne de réussir
 | Je me donne l'autorisation de réussir et je me sents bien |
| 1. Il faut crier pour être entendu
 | Je n'ai pas besoin de crier, j'attire à moi des expériences agréables dans l'amour |
| 1. Si les autres me connaissaient vraiment, il me détesteraient
 | J'accepte avec amour toutes les parties de moi même |
| 1. Je ne peux pardonner à mes parents
 | Je me pardonne à moi même et aux autres |
| 1. Si je suis malheureux, c'est à cause des autres
 | Je prends la reponsabilité de chaque situation de ma vie |
| 1. Pour éviter d'être emporté par la colère, je préfère éviter toute émotion
 | J'esprime ma colère avec intensité quand je suis seul |
| 1. Je préfère souffrir que faire souffrir
 | Je me délivre de toute souffrance |
| 1. Plus je souffre, plus j'évolue
 | Je choisis d'apprendre dans la joie et je plaisir |
| 1. J'ai di plaisir à souffir
 | Je renonce à la souffrance, je remplace souffrir par sourrire |
| 1. Ma vie n'a pas de sens, je me déteste
 | En apprenant à aimer, je donne un sens à ma vie |
| 1. La peur de mourir m'empêche d'être hehureux
 | Seul mon corps physique peut mourir, mon être essentiel reste éternel |
| 1. Je n'y peux rien, c'est mon karma
 | Je crée la liberté que je choisi de vivre |
| 1. La vie n'a pas de sens
 | Je m'émerveille d'être en vie |
| 1. On m'aime pour ce que je fais, pas pour ce que je suis
 | Tel que je suis, j'aime et je suis aimé |
| 1. Il faut que je me dépêche, je n'arrive jamais à tout faire
 | Je choisis de vivre sans hâte, délivré de toute impatience |
| 1. Je dois me faire du soucis pour obtenir ce dont j'ai besoin
 | J'attire ce dont j'ai besoin sans effort ni difficulté |
| 1. Je n'ai pas le temps de m'occuper de moi
 | Je prends le temps dont j'ai besoin pour être heureux |
| 1. Je suis et serais toujours seul
 | Je vis en unité avec tout ce qui vie |
| 1. J'ai peur d'être seul
 | Je suis en paix avec toutes les parties de moi même |
| 1. J'ai peur de prendre des responsabilités
 | J'assume chaque situation avec aisance |
| 1. Je suis responsable des problèmes de mes proches
 | Je ne suis reponsable que de moi même |
| 1. Sans conflit, je ne ressent aucune émotion
 | Dans la paix, je m'ouvre pour sentir l'amour |
| 1. Si j'aime, je vais souffrir
 | Je suis prêt à aimer et être aimé |
| 1. J'ai peur de faire des erreurs
 | Mes erreurs sont d'utiles leçons |
| 1. Je ne peux pas faire confiance en mon intuition
 | Je fais confiance à mon intuition profonde |
| 1. Je suis une victime
 | Je crée des expériences positives, je suis acteur de ma vie |
| 1. Il faut que les autre s'occupent de moi
 | Je me prends en charge facilement et agréablement |
| 1. Je me sens coupable
 | Je suis libre de toute culpabilité |
| 1. Mon bonheur dépend des autres
 | Mon bonheur vient de l'intérieur de moi |
| 1. Je suis indigne d'être aimé
 | J'aime, je suis aimé, et je me sent bien |
| 1. Je suis faible et impuissant
 | Je sent ma force intérieure |
| 1. Pour réussir, je dois plaire aux autres
 | Je suis libre de faire ce qui me plait, mon bonheur intérieur est à la mesure de ma réussite |
| 1. Le succès d'abord, le plaisir ensuite
 | J'apprécie ce que je suis et je m'autorise à vivre dans le plaisir à chaque instant |