

Réflexion personnelle

1-Les étapes 3 et 4 ont sûrement éveillé en vous des souvenirs douloureux. Quels sont-ils ?

2-Beaucoup de personnes expérimentent une libération à l'étape précédente. Avoir ainsi partagé ce qu'ils avaient vécu leur a permis d'être allégé d'un lourd fardeau. Écrivez certains des bénéfices que vous avez retirés de cette expérience :

3-Arrêtez-vous un instant pour vous poser la question suivante : est-ce que je veux vraiment changer ? Avant d'y répondre, placez-vous devant un miroir en vous regardant bien en face et identifiez ce que vous vivez à ce moment précis :

4- Lisez chacun de ces énoncés. Lesquels décrivent les motifs qui vous empêchent de changer ? Expliquez pourquoi ?

- Les gens ne changent pas parce qu'ils ne savent pas qu'ils peuvent changer.
- Les gens ne changent pas parce qu'ils ne ressentent pas le besoin de changer.
- Les gens ne changent pas parce qu'ils ne veulent pas changer.
- Les gens ne changent pas parce qu'ils craignent de changer.
- Les gens ne changent pas parce qu'ils ne font rien pour changer.
- Les gens ne changent pas parce qu'ils ne peuvent pas changer.