Module n°1 • Une vision de la vie

Exercice n°3 • Prendre conscience de vos paradigmes

Souvenir

A l'aide des exemples du cours, décrivez un souvenir où vous avez changé de paradigme quand votre éclairage de la situation a été différent. Cela peut-être un souvenir où vous vous en êtes rendu compte sur le moment ou bien une histoire qui vous revient en mémoire et que vous analysez différemment maintenant.

Expérience

Choisissez un domaine de votre vie où vous vous sentez mal à l'aise (ça peut être avec votre collègue, votre patron, votre conjoint, votre enfant, l'un de vos parents...).

1. Décrivez la situation.
2. Essayez de regarder la situation avec le filtre de l'autre et réécrivez votre perception de la situation.
3. Quels changements observez-vous ?

Entrainement

Refaites cet exercice une fois par jour, dans différents contextes (amical, professionnel, familial...)