

« L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR »

par Sylvère Caron

EXERCICE SUR LE JUGEMENT & LA COMPARAISON

Exercice :

Gardez à vos côtés un « petit » calepin avec un stylo.

Essayez d'être dans la conscience, lorsque vous parlez en société (ou lorsque vous vous parlez à vous-même) des moments où vous êtes dans le jugement (vis-à-vis des autres, de la société, du système ou de vous-même) ou dans la comparaison.

Dès que vous vous rendez compte que vous jugez ou que vous comparez, notez-le dans votre calepin.

Faites-le durant quelques jours et relisez régulièrement vos notes.

Puis, ensuite, même si vous ne notez plus, gardez ce calepin près de vous et de temps en temps relisez-le afin d'ancrer dans votre cerveau limbique une nouvelle voie neuronales qui impactera ensuite vos mécanismes de réactions émotionnelles.
