

JOURNAL DU FUTUR MOI

par Dr. Nicole LePera

Créer intentionnellement une nouvelle version de soi

CELLE-CI N'EST PAS UNE SOLUTION MIRACLE

La répétition est essentielle dans cette pratique. Pour recâbler les voies neurales, il faut s'engager à faire cette pratique TOUS LES JOURS, pendant aussi longtemps (plusieurs mois, voire années) que nécessaire. Réserve un moment de ta journée à cette pratique, inclus-la dans ton planning journalier afin d'éviter de sauter une journée. Si nécessaire mets-toi un rappel sur ton téléphone pour t'aider à y penser. Aide-toi également en rangeant ton carnet/journal dans un endroit qui t'arrange.

LES NEUROSCIENCES CONFIRMENT L'IMPORTANCE DE L'ÉCRITURE

Les recherches démontrent quasi unanimement combien écrire est un puissant outil pour recâbler le cerveau à un niveau cognitif. Chaque jour, alors que tu écris ton entrée de journal, fais en sorte de rester présent.e. Concentre-toi sur les mots et les émotions que ces mots évoquent en toi.

TRAVERSER LES MOMENTS DE RÉSISTANCE

À chaque fois qu'on met en place un nouveau rituel, le cerveau a tendance à créer beaucoup de "bavardage mental" autour des gestes qui permettent cette mise en place. Ceci est dû au fait que le cerveau, pour des raisons de maximisation de l'efficacité des ressources (dont l'énergie), rejette les situations nouvelles et incertaines.

Nous sommes tous capables de traverser ces moments de fort inconfort. Utilise les affirmations et les phrases que tu as écrites lors de l'étape 1 (Conscience de soi, diagnostic) pour t'accompagner à te présenter tous les jours pour cette précieuse pratique de toi.

CHOISIS LE MOMENT OÙ TU AS LA PLUS GRANDE CLARTÉ MENTALE

Le Journal du Futur Moi donne de meilleurs résultats, lorsqu'on le fait avec l'esprit serein et clair. Pour certain.e.s, ce moment sera plutôt au petit matin; pour d'autres, ce sera plutôt le soir. Évite de faire ta pratique journalière entouré.e de personnes ou de bruit, ou lorsque tu es pressé.e, inquiet.e, pressé.e ou épuisé.e (surtout sur le plan émotionnel).

NOTE IMPORTANTE:

Aussi bien la technique expliquée dans ces documents que le texte qui l'explique sont l'oeuvre du Dr.

Nicole LePera. Vous pouvez suivre son travail sur:

son site web <https://yourholisticpsychologist.com/>

son compte Instagram: <https://www.instagram.com/the.holistic.psychologist/>

La raison pour laquelle je me suis décidée à traduire ces documents c'est pour faire parvenir cette précieuse technique à un plus grand nombre de personnes et parce que Dr. Nicole ne publie qu'en anglais.

JOURNAL DU FUTUR MOI

par Dr. Nicole LePera

ÉTAPE 1: Prendre conscience de soi

1. QUEL MÉCANISME DANS TON COMPORTEMENT SOUHAITES-TU CHANGER?

Choisis-en UN SEUL.

Par exemple, *Je veux être moins réactionnel.le émotionnellement.*

2. ÉCRIS DES AFFIRMATIONS QUI TE SOUTIENDRONT ET T'AIDERONT À Y PARVENIR.

Laissez-les venir à toi naturellement. Évite d'y réfléchir trop.

Par exemple, *Je suis paix.*

Je trouve la paix dans mon quotidien.

Je suis capable d'observer mes émotions au lieu d'y réagir.

3. DÉCRIS COMMENT TU VAS PRATIQUER CE NOUVEAU COMPORTEMENT DANS TA VIE QUOTIDIENNE.

Par exemple, *Je trouverai des raisons d'éprouver de la gratitude pendant ma journée de travail.*

Je trouverai de nouvelles façons de me sentir en paix par rapport à ma famille.