

SE LIBÉRER DU JUGEMENT

NOTE: See English version below. Ver la versión española más abajo.

Arrêtons d'essayer de changer ce que nous sommes déjà, changeons notre perception de ce que nous ne sommes pas.

Let's stop trying to change what we already are, let's change our perception of what we are not.

Dejamos de tratar de cambiar lo que ya somos, cambiemos nuestra percepción de lo que no somos.

Mocha

Photo Studio Ría
Copyright 2014

Monique, tout simplement - MoniqueChabot.com

Il y a des outils pouvant nous aider à faire ce changement, comme celui de *“Se Libérer du jugement”* dont en voici les étapes:

- 1- se placer comme observateur (1) de nos pensées, sans les juger ou se juger;
- 2- si vous "voyez" une pensée négative, changez-la pour une positive;
- 3- essayez de maintenir cette dernière durant un minimum de vingt secondes.

(1)Prendre 5 minutes/jour pour faire cet exercice est suffisant. L'idéal est de faire cet exercice au réveil, avant même de vous lever, quand le flux du dialogue interne est peu abondant. *Dépêchez-vous, ça ne dure pas longtemps!*

Bonne pratique!

ENGLISH VERSION

There are tools that can help us make this change, like this one, here are the steps:

- 1- place yourself as an observer (*) of your thoughts, without judging them or judging you;
- 2- if you "see" a negative thought, change it for a positive one;
- 3- try holding it for a minimum of twenty seconds.

(*) Taking 5 minutes / day to do this exercise is enough.

The ideal is to do this exercise on waking, before getting up. When the flow of internal dialogue is slower. *Hurry up, it doesn't last long!*

Have a good practice!

VERSIÓN ESPAÑOLA

Existen herramientas que pueden ayudarnos a hacer este cambio, como esta, estos son los pasos:

- 1- colócate como observador (*) de sus pensamientos, sin juzgarlos ni juzgarte;
- 2- si "ves" un pensamiento negativo, cámbialo por uno positivo;
- 3- intenta mantenerlo por 20 segundos.

(*) Tomar 5 minutos / día para hacer este ejercicio es suficiente.

Lo ideal es hacer este ejercicio al despertar, incluso antes de levantarse. Cuando el flujo del diálogo interno es más lento. *¡Date prisa, no dura mucho!*

¡Buena práctica!