

Journal du Soi futur

Future-Self Journaling

Se créer une nouvelle version de soi

DOCUMENT ORIGINAL CRÉÉ PAR DR NICOLE LEPERA
TRADUIT & MIS EN PAGE PAR INÈS ODRY

Ceci n'est pas une solution rapide



La répétition est la clé de cette pratique du journaling. Afin de recâbler les réseaux neuronaux, il vous faudra vous impliquer chaque jour pendant 10 minutes, durant 30 jours. Programmez votre emploi du temps de manière à ne pas manquer de journée. Mettez le réveil un peu plus tôt ou un rappel sur votre téléphone avant d'aller au lit.

Gardez votre journal dans un endroit où c'est pratique pour vous.

Les neurosciences confirment l'importance de l'écriture



Les études montrent que l'écriture est un outil puissant pour reconnecter l'esprit. Pendant que vous écrivez, restez présent et concentré sur les mots et les émotions que ces mots font émerger.

Travaillez malgré les résistances



Systématiquement, quand on s'engage dans un nouveau rituel, le cerveau crée un bavardage mental à ce sujet. Le cerveau n'aime pas ce qui est nouveau et les situations incertaines, il va donc vous tenter de vous dissuader de faire ce travail.

Aller au-delà de ces pensées pour prendre soin de vous est une démarche très précieuse.

Prenez un moment où vous avez l'esprit clair et tranquille



La pratique du future-self journaling est à effectuer lorsque l'esprit est tranquille. Pour certains c'est le matin, et pour d'autres c'est le soir. N'essayez pas de le faire lorsque vous êtes au milieu d'une tempête émotionnelle ou en état de stress.

Le Journal du futur Soi fonctionne parce qu'il nous permet de développer une plus grande conscience de nos comportements et de nos schémas.

Le subconscient signifie littéralement « en dessous de la conscience ». C'est le logiciel de notre mental qui a été créé dans notre enfance alors que notre cerveau était en construction.

La mission de ce logiciel était d'apprendre comment être, comment se comporter dans le monde.

En tant qu'enfant, on a dû apprendre rapidement le langage, les normes sociales, comment communiquer, et ce qui était attendu de nous de la part de nos donneurs de soin. **Nous n'avons pas eu l'occasion de choisir consciemment quelles croyances et comportements nous voulions adopter. On ne les a pas choisis, ils ont été choisis pour nous.**

Depuis, on fonctionne sous ce « logiciel » en ignorant son existence. On passe 95% de notre temps dans le subconscient.

A chaque fois qu'on fait quelque chose sans être pleinement présent, le subconscient est en cours d'exécution. On est sur le mode automatique. Pensez à votre trajet jusqu'au travail. Votre esprit peut être en train de penser à ce que vous allez faire au travail, ou la dispute que vous avez eu avec votre partenaire la nuit dernière. Et pourtant, vous effectuez votre trajet sans problème. Vous vous arrêtez au feu rouge et vous démarrez quand vous voyez le vert. Le subconscient est en train de travailler. Si vous y prêtez attention, vous verrez que vous vous retrouvez souvent dans cet état.

Afin de changer nos comportements, nous devons devenir conscients de notre comportement subconscient.

En étant présent et conscient de nos réactions, de nos habitudes, on peut commencer à les faire bouger.

Plus vous utilisez ce journal, plus votre conscience s'élargit. C'est précisément dans un état de conscience élargie que vous accéderez à votre pleine capacité : **vous aurez le choix de votre réaction et ne subirez plus une réaction hors de contrôle.**

Comment commencer ?

Commencez avec l'étape 1 *Prise de conscience*.

Cette première étape peut être complétée plusieurs fois, elle est à compléter pour chaque habitude sur laquelle vous voulez travailler ou développer. Une habitude/un schéma = remplissez la feuille 1ère étape.

Vous pouvez utiliser ce format pour identifier le pattern que vous voulez changer.

Note : Pour les personnes qui n'arrivent pas à trouver ce qu'elles veulent changer : cela signifie que vous devez vous observer dans un premier temps.

Je vous propose de commencer la journée avec cette intention :

Aujourd'hui je vais remarquer les comportements qui m'empêchent de développer mon potentiel.

Faites ceci pendant une à deux semaines.

Quand vous remarquez, prenez conscience de quelque chose, écrivez-le. Vous pourrez alors commencer l'étape 1.

Et après ?

Vous pouvez compléter l'étape 1 pendant plusieurs jours pour d'autres comportements.

Après avoir complété la première étape (et chaque comportement que vous souhaitez changer). Passez à la deuxième étape.

La première étape c'est la base de votre journal, la deuxième étape contient tout votre cheminement. La deuxième étape est à remplir tous les jours, pendant 30 jours, ou jusqu'à ce qu'un changement soit apparu.

Etape 1 : Prise de Conscience

1 Quel comportement ou schéma je veux changer ? (1 seul)

Je veux arrêter de me mettre en colère, d'être agressif/ve dans les moments de disputes.

Je veux arrêter d'avoir trop d'attentes envers mon/ma partenaire au quotidien.

Je veux être moins émotif/ve.

2 Ecrivez les affirmations ou les déclarations qui vont vous aider à y arriver. Laissez-les venir naturellement. Ne réfléchissez pas.

Je suis capable de m'ouvrir à d'autres comportements.

Je suis calme.

Je suis capable d'observer mes émotions plutôt que d'y réagir.

Je me sens en sécurité

3 Ecrivez comment vous pourrez pratiquer ces nouveaux comportements au quotidien

Aux repas de famille, je vais pratiquer l'observation des ressentis et des pensées qui m'arrivent plutôt que de réagir tout de suite.

Etape 1 : Prise de Conscience

1 Quel comportement ou schéma je veux changer ? (1 seul)

2 Ecrivez les affirmations ou les déclarations qui vont vous aider à y arriver. Laissez-les venir naturellement. Ne réfléchissez pas.

3 Ecrivez comment vous pourrez pratiquer ces nouveaux comportements au quotidien

Étape 2

Mon affirmation du jour :

Je suis calme et tranquille.

Je suis capable d'observer et de ne pas réagir directement.

Aujourd'hui je me concentre sur le fait de changer ce comportement :

Réagir avec colère à chaque fois que je me sens frustrée.

M'isoler à chaque fois que je suis déçue

Je suis reconnaissant pour :

Mes animaux, ma famille, ma capacité à apprendre, ce bon repas.

La personne que je deviens vivra plus de :

Joie, abondance, moments de qualité.

Aujourd'hui j'ai l'opportunité de me rapprocher de mon futur Moi quand je :

Me pause, respire au lieu de réagir avec intensité.

Ce que je ressens quand je pense à la personne que je vais devenir :

Confiant, fier de ce que j'accomplis.

Etape 2

Mon affirmation du jour :

Aujourd'hui je me concentre sur le fait de changer ce comportement :

Je suis reconnaissant pour :

La personne que je deviens vivra plus de :

Aujourd'hui j'ai l'opportunité de me rapprocher de mon futur Moi quand je

Ce que je ressens quand je pense à la personne que je vais devenir :