

**Comment identifier nos
DUALITÉS et leur mettre un
terme, et ce, en prenant les
bonnes décisions?**

Nous aborderons?

- L'origine de la dualité
- Les mécanismes
- Exercice permettant de reconnaître la dualité et comment arriver à faire un choix judicieux ou à la briser

C'est quoi au juste la dualité?

- Duel face à un choix à faire ou une décision à prendre ou trancher sur un dilemme important
- Duel avec soi-même parce que vous avez une décision déchirante à prendre qui influencera votre vie
- Un peu comme si nous jetions des **DÉS** sur une table de jeu au Casino



Face à la dualité, nous sommes parfois soumis ou animés par la peur de :

- se tromper dans le choix
- se faire juger
- déranger
- ne pas l'assumer
- faire de la peine
- mal paraître
- rater son coup
- changer personnellement

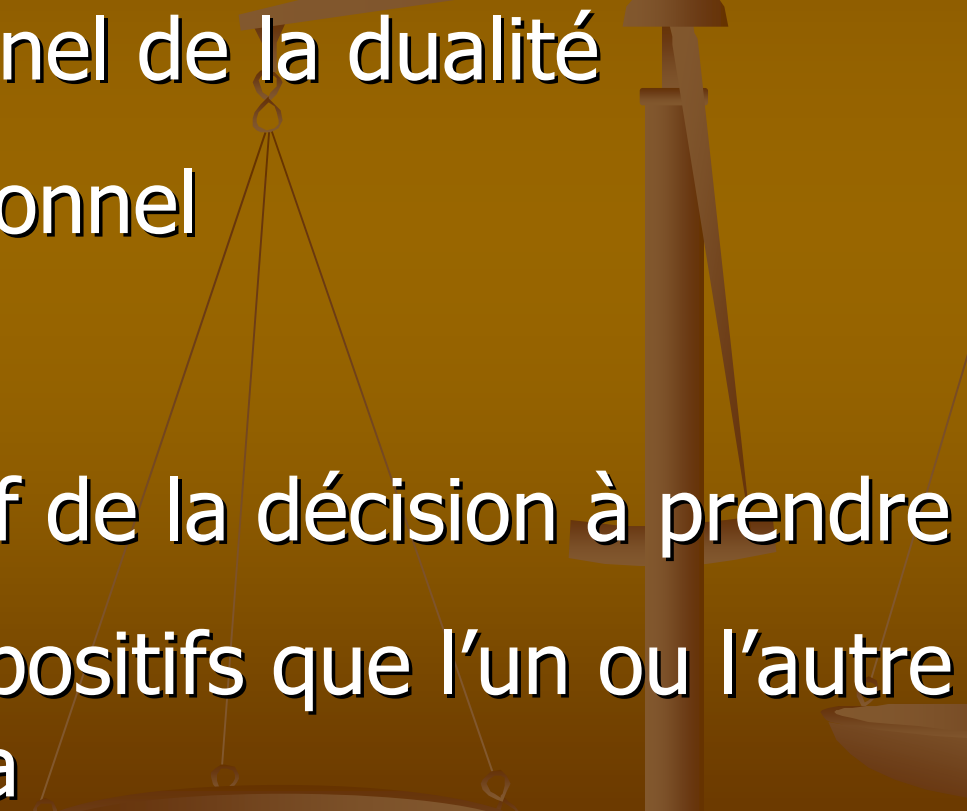
Quelques pistes de solutions face à nos choix ou décisions (1)

- Faire attention face aux opinions et aux influences des autres
- Prendre le temps d'étudier la situation demandant réflexion
- Prendre une décision pour soi et non en fonction des autres
- Apprendre à s'écouter
- Se détacher des résultats
- Éviter de douter de sa décision ou du résultat
- Observer les émotions négatives qui peuvent surgir
- Se faire confiance
- Ne pas se culpabiliser, si vous vous trompez

Quelques pistes de solutions face à vos choix ou décisions (2)

- Prendre une décision à partir de ce que vous connaissez et vos expériences
- Lâcher prise sur les attentes possibles
- Affirmer et respecter votre décision et ne changer pas d'idée, à moins d'un impondérable
- Assumer entièrement votre décision
- Apprendre à aimer son choix
- Visualiser le meilleur suite à votre choix
- Réaliser que peu importe votre choix, vous apprendrez de la vie de toute manière...

Exercice de discernement face à une dualité ou un choix à faire

1. Le côté rationnel de la dualité
 2. Le plan émotionnel
 3. Vos attentes
 4. Le côté intuitif de la décision à prendre
 5. Les résultats positifs que l'un ou l'autre vous apportera
- 

Règles de l'exercice

1. Identifiez votre dualité (Exemple : faire un voyage à l'étranger?)
2. Expliquez brièvement sur papier pourquoi vous êtes en dualité : manque quelconque, peur, insécurité, colère, angoisse, stress, réparer une erreur, etc.
3. Répondez aux questions par **OUI** ou **NON** ou **PEUT-ÊTRE** aux cinq points : 1. Rationnel 2. Émotionnel 3. Attentes 4. Intuitif 5. Résultats probables
4. Compilez le nombre de OUIS, de NONS de PEUT-ÊTRE
5. Vous êtes prêt à prendre votre décision

1. Rationnel

Posez-vous les questions suivantes:

- Ais-je le budget?
- Ais-je le temps?
- Est-ce logique?
- Est-ce pour bien paraître ou faire comme les autres?
- Est-ce pour ma culture personnelle?
- Est-ce un désir?
- Est-ce un besoin?
- Est-ce vraiment essentiel?
- Est-ce que je veux impressionner les autres?
- Est-ce pour mon évolution personnelle?

2. Le plan émotionnel

Posez-vous les questions suivantes:

- Est-ce attrayant, attachant, invitant, etc.?
- Est-ce pour mieux paraître devant autrui?
- Est-ce pour faire comme les autres?
- Est-ce pour me faire plaisir et m'enrichir personnellement?
- Est-ce pour me consoler d'une épreuve, une perte quelconque ou un deuil?
- Ais-je des remords de conscience?
- Est-ce que je me sens coupable pour une raison ou une autre?
- Est-ce pour fuir une situation ou pour guérir d'une vieille blessure ou une frustration quelconque?
- Est-ce que mon choix est impulsif ou sentimental?

3. Attentes

Posez-vous les questions suivantes:

- Est-ce pour rendre service et en parler aux autres?
- Est-ce pour mon bien-être personnel ou celui des autres?
- Est-ce pour me sentir bien ou meilleur?
- Vais-je avoir une meilleure gestion en temps, en énergie et en conscience?
- Est-ce pour me pardonner ou me faire pardonner?
- Est-ce bon afin d'améliorer mes capacités en créativité?
- Est-ce que je risque d'avoir du plaisir et des moments agréables pour moi?
- Est-ce que ça va me changer les idées?
- Est-ce que ça va **changer ma vie?**

4. Intuition


Posez-vous les questions suivantes:

- Est-ce pour me faire plaisir?
- Est-ce pour me reconnaître davantage?
- Est-ce pour mieux me connaître personnellement?
- Est-ce un bon moyen pour me donner la chance de vivre du nouveau dans ma vie?
- Est-ce pour augmenter la confiance en moi et en mes capacités individuelles?
- Est-ce positif pour développer ma créativité?
- Est-ce vraiment nécessaire sur le plan personnel?
- Est-ce nécessaire pour mon évolution spirituelle et de faire le point face à une introspection personnelle?
- Est-ce pour m'aider à acquérir une meilleure estime de moi?
- Vais-je accroître ma conscience à tous les niveaux?

5. Résultats probables

Posez-vous les questions suivantes:

- Vais-je vivre une guérison physique, psychologique, mentale, etc. que je ne perçois pas?
- Est-ce pour me faire plaisir ou faire plaisir?
- Vais-je avoir une conscience accrue?
- Vais-je augmenter la confiance en moi et une meilleure estime de moi?
- Vais-je me faire de nouvelles relations amicales?
- Vais-je me munir d'un meilleur équilibre personnel?
- Vais-je avoir le sentiment de m'être amélioré?
- Vais-je éliminer les craintes de ne pas être à la hauteur?
- Vais-je améliorer mon autonomie personnelle?
- Vais-je mieux m'aimer pour mieux aimer?
- Vais-je me connaître plus pour mieux me reconnaître face à ce que je suis?



**Comment identifier nos
DUALITÉS et leur mettre un
terme, et ce, en prenant les
bonnes décisions?**