

Quelle ambiance intérieure préférez-vous ?



Je considère, je rumine ou je pense à :

- tout ce qui n'est pas là
- tout ce qui manque
- tout ce qui ne va pas
- tous mes problèmes
- tous les problèmes du monde
- tout ce qui m'est désagréable ou pénible
- mes problèmes de santé, mes symptômes
- mes difficultés
- tout ce que je n'ai pas
- tout ce que je n'ai plus
- tout ce que je pourrais avoir si...
- tout ce que je ne peux pas faire
- tout ce que je n'ai pas envie de faire
- tout ce que je pourrais faire si...
- ce que je ne sais pas faire
- tout ce que je n'ai pas appris
- les gens qui ne sont pas là ou qui manquent
- les gens qui ne me comprennent pas
- les gens que je n'aime pas
- les gens qui ne m'apprécient pas

Je considère et/ou j'apprécie :

- ce qui est là
- ce qui est agréable
- tout ce qui va ou fonctionne
- solutions possibles ou à envisager
- tout ce qui est agréable ou plaisant
- pistes à suivre
- ce que j'ai
- ce que je vais m'employer à obtenir
- ce que je vais apprendre
- ce que je connais ou sais
- ce que je maîtrise
- les gens qui me comprennent
- les gens que j'aime ou que j'apprécie
- les gens qui m'aiment ou m'apprécient