

Domaine d'application : Particuliers - Comprendre mon propre comportement**Exemple de situation : Je prends des résolutions au nouvel an que je n'exécute pas.**

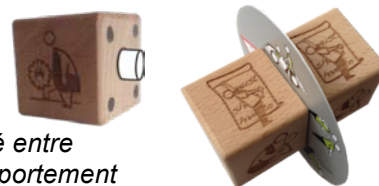
Cette année : Faire 30 minutes de jogging tous les jours.

Utilisation des cubes : Je peux utiliser un cube et un bout de papier et y inscrire ma résolution ou les raisons pour ne pas la mettre en pratique.

Je mets alors le papier dans le trou du cube.

Je peux aussi utiliser les deux cubes avec le disque des comportements calé entre les deux. Normalement les deux images seront identiques et l'image du comportement en haut.

La pratique à suivre : Je pose les questions de base des 4PPPP et j'essaie de trouver une réponse. Les images des cubes vont me guider et m'inspirer.

**QUI fait QUOI? - Je fais quoi? Quel est mon comportement?**

Du moment que j'ai l'intention de faire quelque chose et que je ne le fais pas, je suis en INHIBITION DE L'ACTION. (5)

Comme mon cerveau est fait pour agir, il cherchera à exécuter une action pour sortir de l'inhibition de l'action. Faisons le tour des actions du disque.

1. CONSOMMATION : Au lieu de faire du jogging, je fais le tour des magasins ou je me mets devant la télé, ou je me gave de chocolat. Mon système se calme, il a agi.
2. COMMUNICATION : Je téléphone à un/e ami/e pendant 30 minutes et je n'ai plus le temps. Où bien je discute avec moi-même pour me persuader que je n'ai vraiment pas le temps aujourd'hui.
3. FUITE : Je prends tellement de rendez-vous que je n'ai plus le temps de faire du jogging.

jogging.

4. LUTTE : Je deviens agressif quand ma/mon partenaire me rappelle que j'avais promis de faire du jogging.

POURQUOI? - Pourquoi ai-je ce comportement?

Pour maintenir ma STRUCTURE. (Toujours donner cette réponse en premier!)

Pour l'explication des images -> 4PPPP -> "Messages" -> Cube brun .

Une résolution ne sera exécutée que si elle contribue à maintenir ma structure.

Malheureusement mon système ne me dit pas par des mots pourquoi il ne peut pas exécuter ma résolution. Il ne fait que diriger mes actions dans le sens "exécution" ou "refus d'exécution".

Le cube me guidera par les images à prendre conscience de l'élément qui pourrait empêcher la réalisation de mes résolutions.



Les HABITUDES : Contre quelles habitudes ma résolution s'oppose-t-elle? Est-ce que je suis conscient de la force des habitudes que je dois abandonner pour faire du jogging?



Les CROYANCES : Est-ce que ma résolution est conforme à mes croyances concernant le jogging? Quelles ont été les convictions que j'ai étalées au cours de discussions avec mes amis?



Les BESOINS vitaux : Est-ce que ma résolution correspond à mes besoins vitaux? P.ex. l'appartenance à un groupe? Est-ce qu'elle ne met pas en question un autre besoin comme mon alimentation?



Les PEURS et les DESIRS existentiels : Est ce que la pratique du jogging ne risque pas de nuire à ma santé?
Est-ce que ma résolution correspond à mon désir d'approbation? Est-ce que je ne risque pas d'être écarté par mes amis qui refusent catégoriquement le jogging?

COMMENT? - Comment est-ce que je fais pour maintenir ma structure?

En répétant les ACTIONS GRATIFIANTES et en évitant les actions menaçantes du passé.

Le comportement s'affiche souvent sous forme d'un AUTOMATISME inconscient. Si une résolution n'est pas exécutée, la raison inconsciente peut se cacher dans l'absence de gratifications concernant dans ce cas le jogging. Laissons-nous nous inspirer par les images du cube vert qui reprend les peurs existentielles et les désirs existentiels qui en résultent.

Attention, les exemples ne sont que des possibilités. Il ne s'agit que d'une orientation!



- La peur du DANGER et le désir de SÉCURITE : Est-ce que j'ai vécu une situation dangereuse quand j'ai couru? Quel pourrait être la gratification si je ne faisais pas de jogging?



- La peur du REJET et le désir de l'APPROBATION : Se pourrait-il que j'ai peur d'être rejeté parce que je n'arrive pas à être aussi performant que les autres? Est-ce que je serais gratifié si je renonçais à courir?



- La peur de l'absence de CONTRÔLE et le désir du CONTRÔLE : Quel serait l'impact du jogging sur ma position vis-à-vis d'autres personnes? Devrais-je renoncer à une gratification concernant le contrôle ou la dominance?



- La peur de la PERTE d'un élément vital et le désir de l'ATTACHEMENT : Y a-t-il quelque chose dont je devrais me séparer en exécutant ma résolution?



- La peur de l'ATTACHEMENT à un élément dangereux et le désir de la SÉPARATION : Est-ce que je ne vais pas m'octroyer une tâche impossible à réaliser? Ne vais-je pas m'engager dans une situation de laquelle je ne pourrais plus me séparer?

OÙ? - Où est-ce que je me trouve quand je suis confronté à ma résolution?



Je suis impliqué comme élément (personne) dans différents Niveaux d'Organisation. Cette appartenance à des niveaux d'organisation différents est souvent à l'origine d'inhibitions de l'action, ce qui pourrait être une raison de refus d'exécution pour mon cerveau.



- Au Niveau d'Organisation PERSONNEL il n'y a normalement pas d'objection car je suis libre de décider si oui ou non je vais faire du jogging.



- Si je suis également membre d'une famille je fais partie du NIVEAU FAMILIAL. Le fait de faire chaque jour du jogging pourrait déranger le planning familial. Il se pourrait également qu'un membre de la famille ait une opinion négative vis-à-vis de ma résolution.



- Si j'exerce une profession, je fais également partie du NIVEAU PROFESSIONNEL, p.ex. d'une entreprise. Peut-être que les problèmes de planning me mettent trop en stress pour exécuter ma résolution dans le bien-être. Si par contre le jogging est proposé par l'entreprise, ce serait profitable.



- Si en plus je suis membre d'une association culturelle ou sportive, je deviens ainsi un élément du NIVEAU SOCIAL. Là encore je dois vérifier si ma résolution n'est pas en conflit avec mon adhésion à l'association.

Conclusion

Comme cet exemple l'a montré, les cubes ne donnent jamais une réponse à une question, mais ils orientent la quête d'une réponse. Utiliser les cubes apporte de la cohérence dans les pensées et empêche de s'égarer.

Condition : Pratiquer le plus souvent possible pendant au moins un mois. Les cubes ont été spécialement créés pour me rappeler les 4 principes et pour créer des automatismes! Alors, je veillerai qu'ils m'accompagnent PARTOUT dans ma vie.