**Fiche 21. RÉORIENTER L’ESPRIT ET LA BONNE VOLONTÉ**

Nom : Début de la semaine :

Pratiquez chaque compétence, et évaluez votre niveau d'acceptation de la réalité telle qu'elle est avant et après : de 0 (aucune acceptation) à 5 (je suis en paix avec cela). Dressez la liste de ce que vous avez essayé spécifiquement sous l’évaluation.

**Réorienter l'esprit** : Acceptation (0-5) Avant : Après :

**OBSERVEZ** la non-acceptation. Qu'avez-vous observé ? Qu'est-ce que vous aviez du mal à accepter ?

**PRENEZ UN ENGAGEMENT INTÉRIEUR** d'accepter ce qui vous semble inacceptable. Comment l'avez-vous fait ?

Décrivez votre **PLAN POUR VOUS EN RENDRE COMPTE** la prochaine fois que vous vous éloignerez de l’acceptation.

**BONNE VOLONTÉ** (cotez 0-5) : Acceptation : Avant : Après :

 Bonne volonté : Avant : Après :

Décrivez un **COMPORTEMENT EFFICACE** que vous avez fait pour avancer vers un objectif.

**REMARQUEZ L’OBSTINATION**. Décrivez comment vous ne participez pas efficacement au monde tel qu'il est, ou comment vous ne faites pas quelque chose que vous savez devoir être fait pour avancer vers un objectif.

Décrivez comment vous avez **PRATIQUÉ L'ACCEPTATION RADICALE DE VOTRE OBSTINATION.**

**PRENEZ UN ENGAGEMENT INTÉRIEUR** d'accepter ce qui vous semble inacceptable. Comment avez-vous fait cela ?

Décrivez ce que vous avez fait qui représentait votre **BONNE VOLONTÉ.**