

# L'art de faire émerger ses pensées

---

Une clé vers plus de bonheur

Cet exercice vous est offert par Pascal Quionquion, fondateur du blog [heureux au present](#).

Vous pouvez en profiter pleinement et saisir l'opportunité pour télécharger le livre

« j'ai attrapé le virus du bonheur, un remède efficace pour une pas en guérir » écrit par

[Pascal Quionquion](#) et mis votre à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons](#) tout comme cet exercice.



Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues en adressant une demande à Pascal Quionquion.

# Une clé vers plus de bonheur

Bienvenue sur cet exercice dans lequel vous pourrez travailler sur vos pensées.

Je vous demande de répondre à chacune des questions par écrit. Et, pour tirer meilleur profit de cet exercice, veuillez à lire les questions uniquement, quand vous êtes prêts à y répondre, dans l'ordre dans lequel vous voulez trouver ci-après.

Amusez-vous à répondre sans trop réfléchir. Écrivez spontanément ce qui vous vient sans aucun jugement. Vous êtes prêts ? C'est parti !

## 1. Dressez la liste de vos préoccupations du moment.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

## 2. Une fois la liste de dressée, repérez le top 3, les préoccupations les plus fortes.

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

c) \_\_\_\_\_

## 3. A quoi ressemblerait votre vie si les 3 préoccupations ci-dessus n'existaient pas ?

4. Quelles ressources (en personnes ou moyens) pourraient vous accompagner pour affaiblir les préoccupations présentes ci-dessus ?

4. Que pourriez-vous déléguer pour mieux vivre vos préoccupations ?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

5. Quel point comment trouvez-vous entre les 3 préoccupations du top 3 ?

6. Avant de terminer l'exercice, je voudrais que vous prêtiez attention à la dernière question. En regardant vos préoccupations du top 3 avec de la hauteur, vous devriez **prendre conscience des points communs qui se trouvent entre ces trois éléments.**

Mesurez à quel point nos préoccupations peuvent avoir des racines communes. Ce sont leurs manifestations qui diffèrent le plus. Est-ce bien le cas pour vous ? À ce stade, vous êtes en mesure de réaliser que vous possédez une forte préoccupation et non 3. La liste de

vos préoccupations pourrait fondre pour se retrouver en très faible nombre, voire en une unité.

**7. Qu'apprenez-vous de cette prise de conscience ?**

**8. Qu'est-ce que ça peut changer dans votre vie de réaliser que la liste des préoccupations est abusivement ou amplifiée ?**

Bravo ! Vous êtes arrivé au bout de l'exercice.

Si vous avez des questions ou des préoccupations, que vous voulez partager, je vous propose de cliquer sur le lien suivant pour profiter des 30 minutes offertes pendant lesquelles je prendrai le temps de vous écouter au sujet de vos préoccupations.

Vous pouvez vous interroger en vous disant « *pourquoi cet exercice a porté sur les préoccupations alors qu'il se trouve dans un podcast qui traite des pensées ?* ». En posant la question, vous avez sans doute trouvé la réponse. Si ce n'est pas le cas, je reste à votre écoute.

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter une bonne semaine.

Bye-bye.