

GODIVA

Technique pour accomplir une corvée dans le plaisir

Objectif : _____

État présent : _____ **État désiré :** _____

Fais-toi une Image motivation

Trouve une activité ou une chose que tu apprécies particulièrement et à laquelle tu as du mal à résister (par exemple manger du chocolat Godiva)

Qu'est-ce que tu vois?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens?

Donne-lui un nom : _____

Fais-toi une Image tâche

Quelle est l'activité ou la tâche que tu dois faire par besoin ou nécessité et que tu détestes réaliser? Possiblement que tu as tendance à repousser cette tâche

Qu'est-ce que tu vois?

Qu'est-ce que tu entends?

Qu'est-ce que tu ressens lorsque tu réalises cette tâche?

Donne-lui un nom : _____

Y at-il une partie de toi qui s'oppose à ce que tu aies du plaisir à accomplir cette tâche?

Ferme les yeux et imagine **l'image Motivation** face à toi puis mets l'image **image tâche** par-dessus pour couvrir complètement **l'image Motivation**

Tu devrais voir que **l'image tâche** puisque **l'image motivation** est cachée par **l'image tâche**

Perce un petit trou dans **l'image tâche** au centre qui te permet de voir un peu **l'image motivation**

Par ce trou, s'échappent toutes les émotions agréables de **l'image motivation**

Tu arrives à ressentir tout le plaisir relié à ton **image motivation**

Ces belles sensations sont diffusées et transmises grâce au petit trou que tu as créé dans **l'image tâche** qui, à la base, te procurait un sentiment négatif, mais qui désormais te procure un sentiment de joie, de plaisir et de bonheur

Lorsque toutes les sensations agréables et de plaisir sont transmises à **l'image tâche** referme le trou

Répète cette étape jusqu'au moment où cela est satisfaisant et que tu commences à être motivé à aller exécuter ta tâche

Maintenant regarde **l'image tâche**

Te sens-tu plus attiré par celle-ci? _____

Si non recommence à laisser échapper les sensations positives de **l'image motivation** par le trou de **l'image tâche**

Quelles sont tes prises de conscience?
