

10 pensées irréalistes et réalistes

1. Pour être heureux, il est indispensable qu'un adulte reçoive l'amour et l'approbation de presque tous les membres de son entourage pour la presque totalité de ses actions présentes, passées et futures.	Quoique cela puisse être utile et agréable, je n'ai aucunement besoin d'être aimé, approuvé ou encouragé par quiconque pour ce que j'ai fait ou pour ce que je désire faire.
2. Tout être humain doit réussir parfaitement tout ce qu'il entreprend.	Je suis un être humain faillible et imparfait, contraint à l'erreur, mais comme je ne suis pas ce que je fais, cela ne change en rien ma valeur d'être humain.
3. Il est utile et approprié de se blâmer soi-même ou de condamner les autres.	Tous les êtres humains étant menés par la vision de leurs avantages, nul n'est meilleur lorsque ses actions sont bonnes et utiles et nul n'est moins bon lorsque ses actions sont mauvaises ou nuisibles car nous ne sommes pas ce que nous faisons.
4. Il est catastrophique et insupportable que les choses ne se déroulent pas comme nous le souhaitons et que les gens ne se conforment pas toujours à nos désirs.	Les catastrophes n'existent pas et toute situation peut être supportée jusqu'à la mort. Tout au plus, certaines situations ou certains événements peuvent être perçus comme très ennuyeux, très désagréables, mais, si j'accepte ce qui ne peut être changé, j'aurai ainsi plus d'énergie pour changer ce qui peut l'être.
5. Puisque le malheur vient des autres ou des événements, il est impossible pour certaines personnes de connaître le bonheur.	Je suis le principal artisan de mon malheur. Les événements et les autres ne sont que des occasions au sujet desquelles j'entretiens des idées qui causent mes émotions. Je peux changer mes idées et mes émotions, mais je n'ai aucun pouvoir pour changer celles des autres.
6. Il est inévitable de se préoccuper et de se tracasser sans cesse au sujet d'une chose qui est potentiellement dangereuse et désavantageuse.	Me préoccuper, me tracasser ou m'inquiéter sans arrêt parce qu'une chose est ou peut devenir dangereuse ne changera rien à ce qui doit arriver. Si le danger n'est pas réel, je peux confronter mes idées irréalistes cause des émotions désagréables.
7. Il est toujours plus facile de fuir les malaises et d'éviter les difficultés et les responsabilités que d'y faire face en se disciplinant soi-même.	Plus je fournis d'efforts, plus j'ai de chances d'obtenir des résultats. La recherche de plaisirs immédiats me prive souvent de l'obtention de plaisirs plus grands et plus durables.
8. Les événements du passé ont une importance capitale et jouent un rôle primordial sur le présent et le futur. Si nous avons vécu des moments difficiles, il est donc inévitable que nous soyons marqués profondément toute notre vie.	Mon passé, définitivement ancré dans ma mémoire est responsable de mes idées irréalistes, sources des émotions désagréables que j'éprouve. Je n'ai aucunement besoin d'avoir été aimé ou approuvé par les membres de mon entourage pendant mon enfance pour être heureux aujourd'hui.
9. Les choses et les gens devraient être différents. Il est inacceptable et terrible de ne pas trouver de solutions parfaites et immédiates aux dures réalités de la vie.	Ce qui doit arriver arrive. Les choses et les gens sont comme ils sont. Je peux accepter ce que je ne peux changer et modifier ce que je peux, n'oubliant pas que les solutions parfaites n'existent pas.
10. L'humain peut accéder au bonheur de deux façons: En demeurant passif et indifférent ou encore en se révoltant contre tout ce qui lui déplaît.	Je suis heureux lorsque je suis habité d'émotions agréables ou lorsque mes désirs sont comblés, mais l'un comme l'autre me demandent des efforts pour changer mes idées et passer à l'action pour tenter d'obtenir ce que je désire. Rien n'est gratuit en ce bas monde !

