

Les devises Shadok



S'IL N'Y A PAS DE SOLUTION
C'EST QU'IL N'Y A PAS DE PROBLÈME.

Trois prémisses fondatrices:

- 1 Chacun essaie de se maintenir en équilibre; or la vie est une suite incessante de difficultés plus ou moins lourdes, habituellement passagères.

Parfois, une difficulté devient un problème persistant, car elle est gérée de manière inadéquate et ceci de manière répétitive.

Trois prémisses fondatrices:

- 2 Indépendamment de son origine, de sa nature ou de sa durée, un problème ne persiste que s'il est maintenu et alimenté par un ou des comportements.

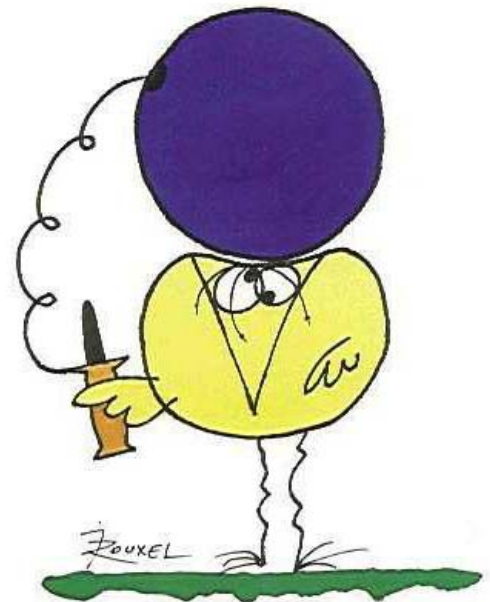
Trois prémisses fondatrices:

- 3 Lorsque le ou les comportements qui alimentent le problème sont modifiés et/ou éliminés, le problème disparaît ou évolue autrement.

Quand le bon sens fait obstacle au changement...

- Tenter une solution raisonnable, mais qui ne fonctionne pas.
- Persister dans la même direction.
- Forcer les faits à coller avec ma théorie.

Les devises Shadok



<http://nchech.online.fr/>

EN ESSAYANT CONTINUUELLEMENT
ON FINIT PAR RÉUSSIR. DONC:
PLUS ÇA RATE, PLUS ON A
DE CHANCES QUE ÇA MARCHE.

Comment nous nous coinçons...

- Nous nous prenons dans les filets de notre propre logique.
- Nous ne réalisons pas que nous répétons toujours la même chose.
- Nous ne trouvons rien de mieux à faire.



Pour briser le cercle infernal: trouver une nouvelle stratégie!

- Quel est le problème principal?
- Qu'ai-je fait jusqu'à présent concernant ce problème?
- Que pourrais-je faire de différent à la place?

Quel est le problème principal?

- Qui?...
- ...fait ou dit quoi?...
- ...à qui?...
- ...et en quoi cela est-il un problème pour moi?

S'EN TENIR AUX FAITS, ET AUX FAITS SEULEMENT!

Qu'ai-je fait jusqu'à présent?

- Quelle tentative de solution ai-je essayé?
- Et encore?...
- Et encore?...
- Et aussi?...
- Outre le fait qu'elles ont toutes échoué, quel est le point commun entre ces tentatives?

IDENTIFIER LE THEME DES TENTATIVES !

Que pourrais-je faire de différent?



OSER
LE DEMI-TOUR!

Comment m'y prendre?

- Remettre en question mes règles de conduite habituelles.
- S'assurer de ne pas être bloqué par les conseils de quelqu'un.
- Créer une parade aux anciennes habitudes.
- Penser en termes de l'exact opposé.