

# Méthodes pour choisir

Bonnes	Mauvaises
<p>1. Se concentrer sur soi-même et être seul afin de réfléchir : être dans ma chambre me permet de me concentrer sur moi-même, car je suis seule, donc vouée à moi-même et me permet de plus réfléchir, car personne ne m'influence et ne pose problème//Se mettre dans un endroit calme//Il faut se poser, se vider l'esprit pour que tout ce qui nous tracasse n'influence pas notre décision au choix que l'on doit faire. Y réfléchir calmement. //</p> <p>2. N'écouter que soi-même et sa pensée intérieure. //Écouter son âme intérieure et son esprit ; faire des choix avec seulement notre propre envie personnelle//écouter notre cœur, ce qu'il nous dit au plus profond de nous.</p>	<p>1. Essayer d'écouter les autres ne servira à rien et ne porteront pas sur des choses privées et personnelles</p> <p>2. Ne pas faire des choix en fonction des autres//demander l'avis de tout le monde ou en parler à trop de personnes. En effet, je pense que l'on peut en parler à ses proches, ou ses amis, mais demander trop l'avis des gens pourrait vous porter préjudice surtout si vous êtes influençable ou que vos proches/amis ont de mauvaises intentions envers vous.</p> <p>3. Vouloir faire comme les autres</p> <p>4. Être influencé//suivre ses amis</p> <p>5. Se précipiter dans sa décision</p> <p>6. Ne pas réfléchir</p> <p>7. faire un choix par prudence, par peur de se retrouver seule par exemple. La plupart du temps j'ai des regrets et je me dis</p>

<p>3. Je me suis d'abord remise en question sur ce qu'il n'allait pas en moi.</p> <p>4. Établir les pour et contre sur une feuille pour voir ce que je peux faire et mettre de l'ordre dans mes idées.</p> <p>5. Prendre du recul//Faire ses choix à tête reposée</p> <p>6. Se poser les bonnes questions</p> <p>7. S'informer (que ce soit sur internet, auprès de nos proches...)</p> <p>8. Identifier son désir//Savoir qui nous sommes et ce que nous voulons</p> <p>9. Écouter son intuition//Si c'est un choix ou nous devons agir vite, se baser sur notre ressenti</p> <p>10.Penser à soi-même et son bonheur personnel</p> <p>11.Se faire confiance//il est impératif de croire en soi, car c'est la base de tout</p> <p>12.Choisir le choix qui me fait le plus peur, mais qui me fait le plus envie (sortir de ma zone de confort, dépasser mes peurs,</p>	<p>pourquoi je n'ai pas tenté ce qui me faisait peur et je me dis que peut-être ça aurait pu être génial//La timidité qui inhibe et empêche de faire un choix, ce que l'on regrette ensuite</p> <p>8. prendre une décision trop vite</p> <p>9. Les mauvais choix sont faits sur le coup d'une envie, d'une « zine », ou encore d'un coup de folie sans avoir vraiment eu une mure réflexion de notre part</p> <p>10.le faire dans l'instant sans se concerter avec soi-même ou les autres en bâchant nos valeurs, loi et norme</p> <p>11.Ne penser qu'à soi.</p> <p>12.Ne pas faire un choix quand on est dans une mauvaise passe, car cela pourrait perturber notre choix.</p> <p>13.Ne pas demander conseil à des gens qui vous on fait souffrir par le passé//Se laisser influencer par des personnes qui n'en valent pas la peine, leur faire confiance alors que ce sont des personnes toxiques.</p>
---	---

nouvelles expériences enrichissantes)//penser à ne pas avoir de remords ! donc penser a ce qui nous ferait plaisir, sur de long terme//

13. quand vraiment aucune option ne m'emballe vraiment où je n'ai pas de « coup de cœur ». Alors dans ces moments-là, je choisis par élimination et prends celui que je déteste le moins

14. je suis très conséquentialiste. Peu me chaut de savoir qu'on a mauvaise conscience en faisant une mauvaise action, ou que l'on fait une bonne chose pour de mauvaises raisons. Mais si il arrivait que de mon action découlent des conséquences néfastes, j'essayerai du mieux que je peux de me détacher de mes actes et de la culpabilité.

15. j'ai surtout utilisé à un moment un choix intellectuel. J'ai laissé parler mon cerveau plutôt que mon cœur.

16. l'exact opposé, un choix passionné. Le cœur l'a emporté.

14. Ne pas toujours tout contrôler et se laisser aller de temps en temps.

15. Ne pas avoir peur d'échouer, car c'est grâce aux échecs qu'on apprend de nos erreurs.

16. Garder ses pensées et ne pas en parler aux autres. Parler de ses pensées aux autres peut nous aider à mieux y voir clair.

17. Écouter sa tête et pas son cœur : En écoutant sa tête, on réfléchit trop et nous n'écoutons pas ce que nous voulons au plus profond de notre cœur.

18. prendre un choix à la légère

19. Suivre quelqu'un dans ses choix (prendre exemple), alors qu'ils nous correspondent peut être pas.

20. Jouer à pile ou face

21. Le bonheur immédiat choisi avec le cœur peut, à long terme, impacter de façon négative.

22. La colère est mauvaise conseillère.

<p>17. se laisser du temps pour réfléchir et analyser la situation ainsi que peser le pour et le contre</p> <p>18. Réfléchir aussi au « pourquoi » : pourquoi je fais ce choix-là ?</p> <p>19. se poser la question : en faisant le choix inverse, qu'est-ce qu'il arriverait ? //se projeter dans l'avenir</p> <p>20. Il ne faut pas avoir peur de faire des choix</p> <p>21. des fois agir sur un coup de tête est bien aussi</p> <p>22. des fois il faut prendre des décisions à contrecœur</p> <p>23. faire un choix que vous voulez et qui vous rendra heureux</p> <p>24. Faire les bons choix, c'est rarement fuir les problèmes.</p> <p>25. Pour pouvoir faire les bons choix, il faut d'abord faire des erreurs.</p> <p>26. C'est toujours les conseils bibliques qui m'ont aidé.</p> <p>27. Faire attention à l'influence du choix sur les personnes.</p> <p>28. Envisager toutes les solutions</p>	<p>23. Donner son temps/cœur/confiance a n'importe qui et trop rapidement</p> <p>24. Vouloir remplacer quelqu'un de cher qui n'est plus dans notre vie (pas quelqu'un de mort, mais un ami cher, un ancien petit-copain)</p> <p>25. Ne pas suivre, (Matthieu 5, 38-42) « Vous avez appris qu'il a été dit : Œil pour œil, et dent pour dent. Eh bien ! moi je vous dis de ne pas riposter au méchant ; mais si quelqu'un te gifle sur la joue droite, tends-lui encore l'autre. Et si quelqu'un veut te poursuivre en justice et prendre ta tunique, laisse-lui encore ton manteau. Et si quelqu'un te réquisitionne pour faire mille pas, fais-en deux mille avec lui. À qui te demande, donne ; à qui veut t'emprunter, ne tourne pas le dos ! » j'ai longtemps suivi ce proverbe, mais jésus dit ça en espérant que la personne apprenne de ces actes sauf que on ne peut pas changer une personne, ça va juste vous blesser encore plus et vous aurez</p>
--	---

<p>29. On peut en discuter avec nos proches pour nous éclairer.</p> <p>30. Faire attention aux détails qui peuvent faire la différence.</p> <p>31. Écrire une lettre avec son ressenti le soir et la relire le matin pour voir si on est dans le même état d'esprit.</p> <p>32. je suis mon instinct, mais seulement lorsque celui-ci est en accord avec mes raisonnements.</p> <p>33. Passer à l'action : il ne faut pas avoir peur de l'inconnu // Et quelque chose que j'arrive depuis peu : rester optimiste</p> <p>34. Penser aux choix faits précédemment et analyser les conséquences qu'elles soient bonnes ou mauvaises.</p> <p>35. Nous prenons des décisions en fonctions de nos valeurs, notre éducation</p> <p>36. Plotter et sentir si le résultat du hasard nous convient...</p> <p>37. Ne pas regretter, se retourner : on n'a qu'une vie, foncer quand on a choisi. // l'ambition, le</p>	<p>un sentiment d'échec, car la personne ne changera pas.</p> <p>26. Ne pas se poser trop de questions : plus on s'en pose, moins on voit clair.</p>
--	--

courage, fait aller de l'avant (Qui ne tente rien n'a rien).

38. Positiver toutes les situations, même les plus négatives//Ne pas rester sur les échecs/blessure du passé

39. Aider au-delà que l'on peut même si c'est très dur, même si on perd une partie de soi en aidant cette personne ne pas baisser les bras et ne jamais regretter avoir aidé quelqu'un qui vous a tourné le dos par la suite, qui n'a pas été là pour vous aider, mais retenir que quand cette personne ira mal, de la laisser seule sans vous pour qu'elle se rende compte de votre importance.

40. Je vais donc lorsque je vais faire un choix, essayer de deviner le maximum de possibilité de retour que ce choix pourrait provoquer et une solution à chacune, de déjà trouver une échappatoire positive à une réaction négative. Tout est calculé et même si ça n'est pas

une réaction retour que j'avais prévu, je la tourne en ma faveur pour qu'elle rejoigne une porte que j'avais prévu de base. La vie est une toile qu'on tisse dans tous les sens. Partir à gauche à l'aventure fermera ce qui aurait pu se passer si je partais à droite.

41. Faire confiance à des proverbes, des sentences, de la sagesse populaire.

42. Savoir si cela va être bien par rapport à notre vocation

43. Quand on fait un bon choix, on a une satisfaction qui se manifeste très spécialement, car c'est comme si on avait réussi un succès ou un truc très difficile alors qu'on n'arrivait pas avant.

44. Faire des choix en fonction de ce que l'on n'aime et non en fonction des bienfaits qu'ils nous apporteront

45. Couper contact avec certaines personnes qui sont mauvaises pour nous

## À discuter...

1. j'ai fait de nombreux mauvais choix dans ma vie, mais lorsque je les ai faits je pensais qu'ils étaient bons. Lorsque je fais un choix, je les fais souvent trop rapidement et ne pense pas vraiment ce que je fais, mais j'essaie quand même de les faire avec mon cerveau et non avec mon cœur, car je pense qu'il faut être rationnel.
2. Prendre le temps de réfléchir : il ne faut pas prendre trop de temps (exemple >> si une maison brûle, vous n'allez pas attendre 20 minutes avant de choisir d'appeler les pompiers. Il n'y aurait certainement plus de maison et de survivants)
3. Choisir la facilité : c'est difficile de savoir si c'est une bonne ou mauvaise méthode.
4. De temps à autre, je me dis que je devrais prendre des décisions, car j'en ai envie et pas seulement parce que je suis obligée. Mais quelquefois nous sommes obligés de faire des choses que nous n'avons pas envie, par exemple : en ce moment, j'ai envie de tout abandonner, ça ne va pas du tout. Je me sens mal lorsque je vais à l'école, mais pourtant je m'ordonne d'y retourner et cet ordre c'est réellement une décision que je prends à contrecœur donc je pense que certaines fois nos décisions doivent être dictées par les obligations et non par le désir.

## Des formules justes ?

1. Selon moi, la meilleure chose à faire quand on veut faire un choix c'est d'écouter son cœur et suivre son intuition.
2. L'humain a tendance à choisir l'option qui l'arrange le mieux et qui, selon lui, le rend plus heureux, mais ça ne veut pas pour autant dire que c'est une bonne ou une mauvaise décision. La décision de lui donner le nom de bon ou de mauvais choix ne se fera que bien plus tard après avoir fait celui-ci et en avoir vu les conséquences.
3. Pour finir, je pense que choisir, que ce soit la bonne décision ou non, permet d'acquérir une expérience, d'apprendre et d'évoluer dans la construction de soi. Choisir, quelque part, c'est grandir.
4. Cela consiste à un faire un choix personnel ou bien collectif qui nous permettra d'avancer dans la vie.
5. Mais je crois que le fait de faire des choix est différent pour chacun, car la vision de la vie est subjective.
6. On peut après se pencher sur la question morale du choix, est-ce que mon choix est bon selon les normes de ma société, mes valeurs, les lois qui m'entourent. Est-il moral de tuer cet homme malgré qu'il ait tué mes parents ? Seul les normes, les lois et nos valeurs peuvent nous aider.
7. Vous êtes la priorité de vous-même et donc vous ne devez pas faire en sorte de faire ce choix plutôt qu'un autre pour rendre l'autre personne heureuse, car parfois vous vous laissez de côté, mais votre bonheur ? Qu'est-ce que vous en faites de votre bonheur ? Et si des personnes vous disent que c'est égoïste, ça ne l'est pas, vous ne devez pas toujours penser aux autres et si c'est vos proches qui vous disent ça, c'est qu'ils ne sont pas des bonnes personnes pour vous, car un ami ou une famille est censé être heureux que vous soyez heureux.
8. Le présent est le moment où on choisit de faire un choix.

9. Parfois, il est nécessaire de se prendre « une claque » pour se rendre compte que notre décision était mauvaise. Mais, il ne faut pas voir que le mauvais côté, mais le bon aussi, c'est très important de se demander pourquoi celui-ci s'est révélé mauvais. Pour cela, il faut apprendre à se poser plus de questions, de chercher ce qui n'a pas fonctionné dans notre choix pour mieux comprendre nos erreurs et ainsi en ressortir grandi.
10. Parfois certains choix nous sont imposés nous ne pouvons pas décider seul par exemple jusqu'à 18 ans un ado n'est pas libre de ces choix ces les parents qui le font pour lui ce qui peut parfois engendrer des problèmes dans l'avenir.
11. Nelson Mandela : « Je ne perds jamais : soit je gagne, soit j'apprends », ce qui veut dire que, quand on prend un mauvais choix, on grandit psychologiquement.
12. Mon avis est qu'il n'y a ni bon ni mauvais choix, que les jugements des autres ne servent à rien, qu'on doit avancer par nous-mêmes, apprendre de nos erreurs, seuls, avancer sans regretter le choix qu'on a pu faire, ne pas s'arrêter aux jugements des autres si c'est blessant.
13. Je sais maintenant que la seule personne qui me guide, qui me connaît, qui est la plus à même de savoir ce que je ressens et ce qui est bon pour moi, c'est moi-même.
14. Quand on prend les bonnes décisions, c'est soit parce qu'on a un soutien moral (ex un ami qui va nous guider sur notre décision) ou alors qu'on ne prend pas mal la situation et qu'on est plutôt d'accord avec ce qu'il se passe. Lorsqu'on est « ok » avec la situation on sera capable de se remettre en question sur nos erreurs et par la suite remettre tout à zéro et repartir sur de bonnes bases.