



*Elisabeth Alcaraz*

PSYCHOLOGUE • COACH



## **10 IDEES DERAISONNABLES**

*ou comment être sûr(e) de fabriquer son propre malheur !*

1. Il est terriblement nécessaire pour un adulte d'être aimé et approuvé par presque toutes les personnes de son entourage.
2. Un être humain doit être profondément compétent, adéquat et capable d'atteindre ses objectifs, sous tous les aspects possibles, pour pouvoir se considérer comme valable.
3. Certaines personnes sont mauvaises, méchantes, vicieuses et elles doivent être sévèrement blâmées et punies pour leur méchanceté.
4. Cela est affreux et catastrophique quand ça ne va pas comme on le souhaiterait.
5. Le bonheur humain trouve sa source à l'extérieur de l'homme et nous n'avons que peu ou pas de contrôle sur nos chagrins et nos troubles émotionnels.
6. Si quelque chose est ou peut devenir dangereux ou effrayant, on doit s'en préoccuper terriblement et se tracasser sans arrêt avec cette éventualité.
7. Il est plus facile de fuir les difficultés de la vie et de tenter d'échapper à ses responsabilités que d'y faire face.
8. La vie passée de l'homme est le déterminant suprême de son action présente et, parce qu'un élément a déjà dans le passé affecté profondément sa vie, il est inévitable que cette influence dure toujours.
9. Il existe toujours une solution bonne, précise et parfaite aux problèmes humains et c'est une catastrophe de ne pas trouver cette solution.
10. Le plus grand bonheur humain peut être atteint par l'inertie et l'inaction.

**Elisabeth ALCARAZ**

SIRET : 43756584900035- NAF 8690F – TVA Intracommunautaire : FR51437565849  
Enregistré sous le numéro de Formation : 73 31 04646 31. Cet enregistrement ne vaut pas  
agrément de l'état