**Je suis déterminé à voir les choses différemment. Un Cours en miracles**

 **Leçon 21**

1. L'idée d'aujourd'hui est évidemment la continuation et l'extension de la précédente.

Cette fois, cependant, des périodes d'exercice réservées à l'examen d'esprit sont nécessaires, en plus d'appliquer l'idée aux situations particulières comme elles se présenteront.

Il est vivement conseillé de faire cinq périodes d'exercice,

en accordant une bonne minute à chacune.

1. Dans les périodes d'exercice, commence en te répétant l'idée.

Puis ferme les yeux et cherche avec soin dans ton esprit les situations passées, présentes ou anticipées qui suscitent la colère en toi.

La colère peut prendre la forme de n'importe quelle réaction,

allant d'une légère irritation jusqu'à la rage.

Le degré de l'émotion que tu éprouves n'a pas d'importance.

 Tu deviendras de plus en plus conscient qu'une pointe minime d'irritation n'est rien

d'autre qu'un voile tiré sur une intense fureur.

1. Par conséquent, essaie de ne pas laisser les « petites » pensées de colère t'échapper pendant les périodes d'exercice.

 Souviens-toi que tu ne reconnais pas réellement ce qui suscite la colère en

toi, et rien de ce que tu crois sous ce rapport ne signifie quoi que ce soit.

Tu seras probablement tenté de t'attarder davantage sur certaines situations ou sur certaines personnes que sur d'autres,

pour la fallacieuse raison qu'elles sont plus « évidentes ».

 **Il n'en est rien**.

C'est simplement un exemple de la croyance que certaines formes d'attaque sont plus justifiées que d'autres.

1. En cherchant dans ton esprit toutes les formes sous lesquelles

**les pensées d'attaque** se présentent, garde chacune d'elles à l'esprit en te disant :

***Je suis déterminé à voir [nom de la personne] différemment.***

 ***Je suis déterminé à voir [précise la situation] différemment.***

1. Essaie d'être aussi précis que possible.

Par exemple, tu peux concentrer ta colère sur un attribut particulier d'une personne particulière, croyant que la colère est limitée à cet aspect.

 Si ta perception souffre de cette forme de distorsion, dis :

 ***Je suis déterminé à voir [précise l'attribut] de [nom de la personne]***

 ***différemment.***