

QUAND JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE !



Quelles sont les circonstances ou les faits de la situation ?

Quelles sont vos pensées à propos de cette situation ? Ne vous jugez pas, écrivez tout. Prenez juste le temps d'observer ce que vous pensez.

Qu'est que vous ressentez à propos de cette situation ?



QUAND JE NE SAIS PLUS QUOI FAIRE !



Comment ce sentiment affecte t-il votre comportement ?

Que voudriez-vous ressentir dans cette situation ? Quelle émotion vous serait plus utile ?

Comment pouvez-vous accéder à cette émotion ?
Quelles sont les pensées qui vous seraient utiles ?

Comment pouvez-vous rediriger votre cerveau vers ces pensées ?

