

# VOTRE MODELE



Chaque fois que vous voulez vous sentir mieux ou que vous souhaitez changer un résultat, vous pouvez utiliser le modèle pour observer ce qui se passe et ensuite choisir délibérément vos pensées afin de créer un nouveau modèle

## **C = CIRCONSTANCES**

Ce sont des faits, sans opinion. Cette partie est hors de votre contrôle.

## **P = PENSEE**

Vous avez plusieurs pensées, Choisissez celle que vous voulez examiner.

## **E = EMOTION**

Quelle est l'émotion causée par cette pensée ? L'émotion se décrit en un seul mot.

## **A = ACTIONS**

Quelles sont vos actions ou vos inactions quand vous vous sentez comme cela ?

## **R = RESULTAT**

Il s'agit du résultat de vos actions. Le résultat est toujours une preuve de votre pensée.



# VOTRE MODELE



**C = CIRCONSTANCES**

---

---

---

---

**P = PENSEE**

---

---

---

---

**E = EMOTION**

---

---

---

---

**A = ACTIONS**

---

---

---

---

**R = RESULTAT**

---

---

---

---



# VOTRE MODELE



**C = CIRCONSTANCES**

---

---

---

---

**P = PENSEE**

---

---

---

---

**E = EMOTION**

---

---

---

---

**A = ACTIONS**

---

---

---

---

**R = RESULTAT**

---

---

---

---



# VOTRE MODELE



**C = CIRCONSTANCES**

---

---

---

---

**P = PENSEE**

---

---

---

---

**E = EMOTION**

---

---

---

---

**A = ACTIONS**

---

---

---

---

**R = RESULTAT**

---

---

---

---



# VOTRE MODELE



**C = CIRCONSTANCES**

---

---

---

---

**P = PENSEE**

---

---

---

---

**E = EMOTION**

---

---

---

---

**A = ACTIONS**

---

---

---

---

**R = RESULTAT**

---

---

---

---



# VOTRE MODELE



**C = CIRCONSTANCES**

---

---

---

---

**P = PENSEE**

---

---

---

---

**E = EMOTION**

---

---

---

---

**A = ACTIONS**

---

---

---

---

**R = RESULTAT**

---

---

---

---

