



# L'HISTOIRE DE VOTRE RELATION



Pouvez-vous résumer votre histoire en une phrase ? Lui trouver un titre en quelque sorte. Ou bien pouvez-vous trouver une pensée qui cause un problème dans votre relation ? Remplissez un "modèle" à propos de cette phrase ou de cette pensée.

Circonstance

---

---

Pensée

---

---

Emotion

---

---

Action

---

---

Résultat



# L'HISTOIRE DE VOTRE RELATION



Maintenant, si vous voulez faire évoluer votre relation, nous devons vous trouver une nouvelle histoire. Que voulez-vous croire à propos de votre compagne/compagnon ?

Circonstance

---

---

Pensée

---

---

---

Emotion

---

---

Action

---

---

Résultat



# L'HISTOIRE DE VOTRE RELATION



Adhérer à votre nouvelle histoire demande de la pratique.

Votre cerveau voudra retourner à ses anciens chemins de pensées. Il a réuni tellement de preuves qui confortent votre ancienne histoire. Vous devez l'aider en recherchant des preuves de votre nouvelle histoire. Ecrivez-les ici petit à petit...

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of horizontal lines, each set including a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

