OBSERVEZ VOS PENSEES

Décrivez votre problème actuel en détail. Mettez tout sur le papier, libérez votre esprit. Ne vous jugez pas, écrivez ce qui vient.

© 2018 Lilyrozenn - Tout reproduction interdite & Tout droit réservé

OBSERVEZ VOS PENSEES

Observez ce que vous avez écrit et listez les CIRCONSTANCEs

Tout ce que vous avez laissé de côté est le sens que vous donnez à ces circonstances (vos PENSÉES). Choisissez-en une.

© 2018 Lilyrozenn - Tout reproduction interdite & Tout droit réservé

OBSERVEZ VOS PENSEES

Que ressentez-vous quand vous avez cette pensée ? (EMOTIONS)

Quand vous vous sentez ainsi, qu'est-ce que vous faites ? Ou qu'est-ce que vous n'arrivez pas à faire ? (ACTION et/ou INACTION)

Quel est le RESULTAT de ces actions ou de ces inactions ?

© 2018 Lilyrozenn - Tout reproduction interdite & Tout droit réservé