PARTIE 4 : Lorsque Vous Compensez Quand Même

1. Décrivez précisément ce qui vous avez fait. Avec le plus de détails possible.

2. Que s'est-il passé juste avant ?

3. Quelles sont les émotions que vous ressentiez ? Quelles étaient vos pensées ?

2019 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé

ARRETER DE COMPENSER

4. Qu'est-ce que vous comprenez à propos de vous-même à l'issue de cette expérience ?

5. Que pouvez-vous faire afin de vous préparer la prochaine fois que cette situation se représentera ?

6. Pouvez-vous voir que ce que vous avez fait est complètement neutre ? Il s'agit juste d'un fait, d'une information à propos de vous-même. Ecrivez ce que vous avez appris d'autres et ensuite n'y pensez plus, passez à autre chose.

2019 Lilyrozenn - Toute reproduction interdite & Tout droit réservé