

"Mon propre discours et ses impacts"

Choisis une situation à analyser :

1. Identifie tes pensées automatiques.
2. Retrace les comportements qui sont reliés à tes pensées.
3. Indique tes sensations et tes émotions ressenties à ce moment-là.
4. Détermine les conséquences de tes pensées et comportements.

Situation avec des pensées négatives :

Situation	Pensées -	Comportements	Emotions	Conséquences

Imagine maintenant cette même situation avec des pensées positives:

Situation	Pensées +	Comportements	Emotions	Conséquences

La phrase saboteuse qui me pourrit le plus la vie :

La phrase merveilleuse qui pourrait mieux me soutenir :