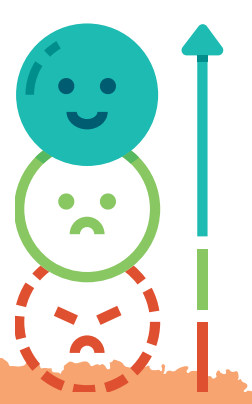




# RECADRER LES PENSÉES QUI ALIMENTENT LE STRESS



Si j'évalue mon degré de croyance dans ce que je me dis, quel pourcentage est-ce que je donne de 0% à 100% ?

---

---

---

Si ma croyance n'est pas de 100%, pourquoi ?

---

---

---

Est-ce que mes pensées sont liées à un fait précis, ou à une interprétation de la réalité ?

---

---

---

Quels sont les éléments qui confirment ma croyance ? Et ceux qui vont à son encontre ?

---

---

---

Existe-t-il une alternative à chacune de mes pensées ?

---

---

---

Est-ce que je tiendrais le même raisonnement pour une autre personne ?

---

---

---

Est-ce que je me juge plus sévèrement que je ne le ferais pour quelqu'un d'autre ?

---

---

---

Que dirais-je à un ami qui aurait les mêmes pensées ?



---

---

---