

Rapport de pensées – Mon estime de soi

Situation de déclenchement	Émotions (0 – 10) Symptômes physiques	Pensées, doutes et soucis autocritiques	Action/Résultat Réévaluez votre émotion	Réaction alternative
<p><i>Décrivez la situation, où quand, comment ça s'est passé, avec qui vous étiez, ce que vous avez remarqué et votre réaction.</i></p>	<p><i>Décrivez ce que vous avez ressenti émotionnellement et physiquement. Évaluez l'intensité de vos émotions.</i></p>	<p><i>Décrivez ce que vous pensiez, ce qui vous gênait et ce que cela signifie. Quel était le vrai problème ? À quoi réagissez-vous ? Quelle est la pire chose qui puisse arriver ?</i></p>	<p><i>Décrivez ce que vous avez fait, pendant combien de temps, et à quelle fréquence. Décrivez ce que vous aviez eu envie de faire mais n'avez pas fait. Décrivez ce qui a aidé ou ce qui aurait pu aider. Que pourriez-vous faire différemment/de façon plus efficace ?</i></p> <p><i>Considérez les conséquences.</i></p>	<p><i>Considérez la situation dans son ensemble et changez de perspectives. A quel point ce problème est-il important ? Votre réaction est-elle proportionnelle à l'importance du problème ?</i></p> <p><i>Assumez-vous la responsabilité ?</i></p>