

Rapport de pensées – Mes soucis

Situation de déclenchement	Émotion (0 – 10) Symptômes physiques ?	Pensée, image, doute ou souci spontané	Souci par rapport à la pensée/image initiale	Perspective plus saine et plus équilibrée	Technique de diffusion ? Réévaluer l'émotion
<p><i>Décrivez ce qu'il se passait, où vous étiez, quand c'est arrivé, avec qui vous étiez.</i></p> <p><i>Qu'aviez-vous remarqué ?</i></p> <p><i>Quelle était votre réaction ?</i></p>	<p><i>Décrivez ce que vous ressentiez à ce moment-là.</i></p> <p><i>Quelle était l'intensité de l'émotion ?</i></p>	<p><i>Décrivez vos pensées initiales.</i></p> <p><i>Ce qui vous a gêné.</i></p>	<p><i>Qu'est-ce que cela signifiait pour vous d'avoir eu cette pensée ou cette image ?</i></p> <p><i>Quelle est la pire chose qui aurait pu arriver ? Quelle est la pire chose à ce propos ?</i></p>	<p><i>Considérez une autre perspective.</i></p> <p><i>Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un d'autre dans cette situation ?</i></p> <p><i>Considérez l'arbre du souci. Cette situation est-elle sous votre contrôle ? Pouvez-vous mettre ce souci de côté ?</i></p> <p><i>Si il existe des choses sous votre contrôle, pouvez-vous faire un plan d'action ?</i></p>	<p><i>Que pourriez-vous faire différemment ? Quelle serait une action plus efficace ?</i></p> <p><i>Faites ce qui marche ! Agissez sagement et considérez vos objectifs et vos valeurs.</i></p> <p><i>Pensez-vous pouvoir faire quelque chose par rapport à la situation ?</i></p> <p><i>Que pouvez-vous faire ou à quoi pouvez-vous penser pour que vous puissiez porter votre attention sur cette situation ?</i></p>