

Journal de pensées

Événement déclencheur	Emotions / (taux 0 – 100%)	Sensations physiques	Pensées et images automatiques : négatives ou inutiles. Focalisation de l'attention	Autres pensées plus équilibrées : pensées plus réalistes	Comportement Ce que j'ai fait ? Qu'est-ce que je pouvais faire ? Quelle serait la meilleure chose à faire ?
<p>Quel s'est-il passé ? Où ? Quand ? Avec qui ? Comment ?</p>	<p>Quelle émotion ai-j'ai ressentie à ce moment ? Quoi d'autre ? Quelle douleur ai-je ressentie ?</p>	<p>Qu'est-ce que je remarque dans mon corps ? A quel endroit ?</p>	<p>Ce qui m'a traversé l'esprit ? Ce qui m'a dérangé ? Qu'est-ce que ces pensées / images / souvenirs signifient pour moi, ou disent de moi ou de la situation ? (évaluation des pensées). Quelle serait la pire chose à ce sujet, ou qui pourrait arriver ? Su quoi focalisez-vous votre attention ?</p>	<p>STOPP! Prenez le temps de respirer.... Est-ce un fait ou une opinion ? Que dirait quelqu'un d'autre à propos de cette situation ? Puis-je adopter un point de vue plus global et plus équilibré ? Y a-t-il une autre façon de voir ? Quels conseils donnerais-je à quelqu'un d'autre ? Ma réaction est-elle proportionnelle à l'événement réel ? Est-ce vraiment aussi important qu'il y paraît ? Gardez l'esprit ouvert!</p>	<p>Que pouvais-je faire autrement ? Ce qui serait plus efficace ? Faire ce qui fonctionne ! Agir avec sagesse. Quel sera le plus utile pour moi ou face à cet événement ? Quelles seront les conséquences?</p>