

**Question initiale:
Qu'est-ce qui se
passe pour moi?**

Déjouer ses croyances limitantes

Situation

Que se passe-t-il?

Pensée(s) automatique(s)

Qu'est-ce que je me dis et à quel point j'y crois?
(0 pas du tout / 10 tout-à-fait)

	/10
	/10
	/10
	/10

Pensée(s) rationnelle(s)

Quelle est la réponse rationnelle à cette pensée automatique et à quel point je trouve cette réponse convaincante?
(0 pas du tout / 10 tout-à-fait)

	/10
	/10
	/10
	/10

Action(s)

Maintenant que j'ai repéré mes pensées automatiques, quelles actions deviennent possibles pour moi?

Émotion(s)

Qu'est-ce que je ressens et à quel point?

Tristesse	/10
Colère	/10
Anxiété	/10
	/10

Émotion(s) après analyse

Qu'est-ce que je ressens après avoir identifié mes croyances limitantes ?

Tristesse	/10
Colère	/10
Anxiété	/10
	/10

Qu'est-ce qui a changé pour moi?