

EXERCICE 10.1 : Renforcez vos nouvelles pensées

Cet exercice est conçu pour vous aider à tester et à renforcer une de vos nouvelles pensées, alternative ou plus réaliste.

- Parmi les exercices que vous avez faits jusqu'à présent, tableaux d'enregistrement des pensées compris, choisissez une pensée alternative ou plus réaliste envers laquelle votre degré de confiance est inférieur à 50 %. Notez ici cette pensée ainsi que l'évaluation de votre conviction :
Pensée :
% confiance :

- Durant la semaine qui vient, soyez chaque jour à l'affût de faits attestant cette nouvelle pensée. Notez-les ci-dessous quelles qu'elles soient. Dans la mesure du possible, veillez à avoir des activités qui vous fourniront des preuves attestant ou contestant cette pensée.
.....
.....
.....

- À la fin de la semaine, réévaluez votre degré de confiance dans votre nouvelle pensée : %

- Est-ce que le fait de rechercher activement des indices et de les consigner contribue à renforcer votre croyance dans votre nouvelle pensée alternative ou plus réaliste ?

☐ Oui

☐ Non

Pourquoi/pourquoi pas ?

.....
.....
.....