

EXERCICE 12.1 : Identifiez vos croyances inconditionnelles

Décrivez une situation récente dans laquelle vous avez ressenti une ou plusieurs forte(s) émotion(s).
Imaginez-la aussi intensément que si vous la reviviez maintenant. Tandis que vous imaginez la situation
et ressentez la ou les émotion(s), comment vous voyez-vous vous-même, comment voyez-vous autrui, et
comment voyez-vous le monde ?

- 1. Je suis
 -
 -
 -
 - 2. Les autres sont
 -
 -
 -
 - 3. Le monde est
 -
 -
 -
-