

## 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 .....
  - .....
  - .....
  - .....
-