

EXERCICE 12.2 : Identifiez les croyances inconditionnelles qui vous concernent

Sur la feuille d'exercice ci-dessous, décrivez une autre situation récente dans laquelle vous avez ressenti une forte émotion et analysez-la. L'exercice est terminé lorsque vous êtes parvenu à formuler sur vous-même une affirmation catégorique de type «tout ou rien». Il se peut que vous deviez vous poser la question «Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ?» un nombre de fois plus important que celui que contient la feuille d'exercice, ou au contraire que vous parveniez à formuler une croyance inconditionnelle après ne vous être posé la question qu'une ou deux fois.

Situation (liée à une émotion intense)



Qu'est-ce que cela signifie me concernant ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ?



Si c'est vrai, qu'est-ce que cela signifie me concernant ?