

EXERCICE 12.4 : Identifiez vos croyances inconditionnelles concernant le monde ou votre vie

Pour faire l'exercice 12.4, vous pouvez au choix utiliser la même situation que dans les exercices 12.2 ou 12.3, ou une autre situation (récente) dans laquelle vous avez ressenti une émotion violente. L'exercice est terminé lorsque vous êtes parvenu à formuler sur le monde 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 ça signifie concernant le monde ? » 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.

Si cette question sur « le monde » n'éveille pas d'écho en vous, demandez-vous à la place « Si c'est vrai, qu'est-ce que ça signifie concernant ma vie ? ».

Situation (liée à une forte émotion)



Qu'est-ce que ça signifie concernant le monde/ma vie ?



Qu'est-ce que ça signifie concernant le monde/ma vie ?



Qu'est-ce que ça signifie concernant le monde/ma vie ?



Qu'est-ce que ça signifie concernant le monde/ma vie ?