

## EXERCICE 12.5 : Identifiez une nouvelle croyance inconditionnelle

Nous vous invitons à utiliser la feuille d'exercice ci-dessous pour identifier une nouvelle croyance inconditionnelle.

- Passez en revue les croyances inconditionnelles négatives que vous avez identifiées sur les feuilles d'exercices 12.1 à 12.4. L'une d'elles est-elle fréquemment à l'œuvre dans votre vie ? Notez-la sur la ligne de gauche.
- Ensuite, identifiez une nouvelle croyance inconditionnelle. Quel(s) mot(s) reflète(nt) le mieux ce que vous pensez de cette croyance ?

■ Croyance inconditionnelle négative

■ Nouvelle croyance inconditionnelle

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

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