

EXERCICE 12.7 : Évaluez sur le long terme la force de votre adhésion à vos nouvelles croyances inconditionnelles

Sur la première ligne de la feuille d'exercice ci-dessous, inscrivez la nouvelle croyance inconditionnelle que vous avez construite puis confortée à l'exercice 12.6. Écrivez ensuite la date du jour et évaluez la force de votre adhésion en cette nouvelle croyance en mettant une croix à l'endroit de l'échelle qui correspond le mieux à votre ressenti. Si vous n'arrivez pas du tout à adhérer à votre nouvelle croyance inconditionnelle, mettez la croix au niveau du zéro. Si en revanche vous y adhérez totalement, mettez la croix au niveau du 100. Pour mesurer la progression de votre adhésion à votre nouvelle croyance inconditionnelle, réévaluez-la régulièrement toutes les 2 ou 3 semaines.

■ Nouvelle croyance inconditionnelle :

■ Évaluation de mon adhésion à cette croyance :

Date :



Date :



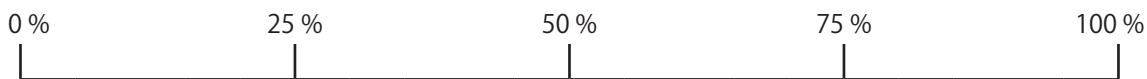
Date :



Date :



Date :



Date :



Date :

