

Prise de notes

Déjouer les obstacles :

Quels comportements dois-je abandonner, ou acquérir pour passer du style passif/agressif ou manipulateur au style assertif ? Sur quoi je m'engage pour les prochaines semaines ?

Faire face aux critiques :

Pour revisiter mes pensées automatiques et modifier mes comportements dans une situation difficile, je remplis le tableau suivant :

Situation	Pensées Automatiques	Emotions	Comportements	Nouvelles pensées	Nouvelles émotions	Nouveaux comportements

Gérer la charge émotionnelle :

Quelles seraient les émotions que vous aimeriez créer ?

Se remémorer un moment de votre vie où vous avez vécu cette émotion. Quelle était votre physiologie à ce moment là, comment vous teniez-vous, quelle était votre expression de visage ?

Quelles étaient vos pensées à ce moment là, votre focus ? Qu'est-ce qui était possible à ce moment là ?

A ce moment là, si vous deviez finir la phrase « je suis... », que diriez-vous ?
