



Mettre **KO** les pensées nuisibles!

But : Restructurer vos pensées envahissantes et nuisibles qui vous paralysent dans le quotidien.

- 1 Est-ce que je suis certain(e) de ça ?
- 2 Est-ce que j'ai tendance à m'exiger la perfection dans tout ?
- 3 Est-ce que c'est vraiment important ce que les autres pensent ?
- 4 Quelles sont les preuves réelles que ça va arriver ?
- 5 Si le pire arrivait, est-ce que ça serait si terrible ?
- 6 Est-ce qu'il a d'autres façons de voir la situation ?
- 7 Est-ce que c'est vraiment vrai ?
- 8 Dans le passé, qu'est-ce qui est arrivé dans cette situation ?
- 9 Quelles sont les probabilités que la situation arrive comme je l'anticipe ?
- 10 Est-ce que j'ai tendance à exagérer ?
- 11 Est-ce que j'ai tendance à voir les choses pires qu'elles ne le sont ?
- 12 Est-ce que j'ai tendance à oublier les choses importantes pour moi ?
- 13 Qu'est-ce que je dirais à une personne proche de moi dans la même situation pour l'aider ?

