

CONFRONTER LE SABOTEUR

Ton état présent : _____

Qu'est-ce que tu **vois**?

Qu'est-ce que tu **entends**?

Qu'est-ce que tu **ressens**?

Ton état désiré : _____

Qu'est-ce que tu **vois**?

Qu'est-ce que tu **entends**?

Qu'est-ce que tu **ressens**?

ÉLABORE TROIS SCÉNARIOS POSSIBLES LE MEILLEURS, LE PIRE ET CELUI ENTRE LES DEUX, QUI NE VOUS TRAVERSE PAS NÉCESSAIREMENT L'ESPRIT, MAIS QUI N'EST NI GÉNIAL NI ATROCE, MAIS PLUS NUANCÉ.

SCÉNARIO#1 LE PIRE:

Qu'est-ce que **tu vois** ?

Qu'est-ce que **tu entends**?

Qu'est-ce que **tu ressens**?

SCÉNARIO#2 LE MEILLEUR:

Qu'est-ce que **tu vois** ?

Qu'est-ce que **tu entends**?

Qu'est-ce que **tu ressens**?

SCÉNARIO#3 **CELUI ENTRE LES DEUX** le + réaliste :

Qu'est-ce que **tu vois**?

Qu'est-ce que **tu entends**?

Qu'est-ce que **tu ressens**?

RÉPONDRE PAR **OUI** OU PAR **NON**

LA GÉNÉRALISATION EXCESSIVE

Vous tirez une conclusion générale que vous basez sur un simple incident ou un seul indice?

SCÉNARIO #1 : _____ SCÉNARIO #2 : _____ SCÉNARIO #3 : _____

Est-ce que vous avez des faits qui vous prouvent que votre pensée est fondée?

SCÉNARIO #1 : _____ SCÉNARIO #2 : _____ SCÉNARIO #3 : _____

Avez-vous connu une ou des expériences par le passé qui pourraient contredire cette pensée?

SCÉNARIO #1 : _____ SCÉNARIO #2 : _____ SCÉNARIO #3 : _____

LE REJET DU POSITIF

Vous ne retenez que les aspects négatifs d'une situation, et votre esprit filtre tout ce qui pourrait être positif ou neutre

SCÉNARIO #1 : _____ SCÉNARIO #2 : _____ SCÉNARIO #3 : _____

L'ABSTRACTION SÉLECTIVE

Vous isolez une déclaration ou un événement hors de son contexte et ne l'interprétez pas bien

SCÉNARIO #1 : _____ SCÉNARIO #2 : _____ SCÉNARIO #3 : _____

L'EXPLICATION BIAISÉE

Vous vous faites votre propre opinion sans avoir suffisamment d'information.

SCÉNARIO #1 : _____ SCÉNARIO #2 : _____ SCÉNARIO #3 : _____

LA DRAMATISATION

Vous faites une tempête dans un verre d'eau en amplifiant les choses de façon démesurée

SCÉNARIO #1 : _____ SCÉNARIO #2 : _____ SCÉNARIO #3 : _____

LA MINIMISATION

Vous choisissez d'ignorer certaines informations importantes

SCÉNARIO #1 : _____ SCÉNARIO #2 : _____ SCÉNARIO #3 : _____

Est-ce une Vérité ou mensonge que vous vous racontez?

SCÉNARIO #1 : _____ SCÉNARIO #2 : _____ SCÉNARIO #3 : _____

SUR UNE ÉCHELLE DE 1 à 10 QUELLES SONT LES CHANCES DE CHACUN DES SCÉNARIOS

SCÉNARIO#1 : ___/10 SCÉNARIO #2 : ___/10 SCÉNARIO #3 : ___/10

PRISE DE CONSCIENCE :

QU'EST-CE QUE TU POURRAIS TE DIRE POUR CONFRONTER TON SABOTEUR DANS CES MOMENTS-LÀ? FAIS-TOI UN VISUEL DE VISUEL POUR LE GARDER EN TÊTE.
