

Journal des pensées

Date	Situation	Émotions	Pensées spontanées	Réponses judicieuses	Ré-évaluer
	<p>Décrivez brièvement ce que vous faisiez (événement) lorsque vous vous êtes senti mal?</p> <p>Ce peut-être un événement concret, une pensée, un souvenir, etc.</p>	<p>(a) Énumérez les émotions ressenties en un mot (ex : tristesse, anxiété, colère, etc.)</p> <p>(b) Évaluez votre croyance en cette pensée spontanée sur une échelle de 0 à 100%.</p>	<p>(a) Décrivez ce qui vous passait par l'esprit juste avant cette émotion. Quelles sont les pensées ayant causées cette émotion?</p> <p>(b) Évaluez votre croyance en cette pensée spontanée sur une échelle de 0 à 100%.</p>	<p>(a) Décrivez les réponses judicieuses par rapport aux pensées spontanées. Essayez de visualiser la pensée négative d'une façon plus constructive et réaliste.</p> <p>(b) Évaluez votre croyance en cette pensée spontanée sur une échelle de 0 à 100%.</p>	<p><u>Option 1</u> Réévaluez l'intensité de l'émotion sur une échelle de 0 à 100%.</p> <p><u>Option 2</u> Réévaluez votre croyance par rapport aux pensées spontanées sur une échelle de 0 à 100%.</p>