

COMMENT PRENDRE DU RECU ?



**5 petites questions
pour faire le point**

Marie-Ange Alexandre

Changez en douceur!



1

Qu'est-ce qui vous fait peur ? *Décrivez précisément l'objet de votre peur. Prenez votre temps pour en formuler tous les aspects à l'écrit.*



2

Est-ce que vous vivez cette situation réellement, dans le présent ?

Oui

Non, je l'imagine



3

A combien se situerait le problème s'il arrivait sur l'échelle des catastrophes (de 1 à 10).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

4

Est-il vraiment exact que vous n'êtes pas capable de faire face ? *Listez ici par écrit toutes les situations analogues que vous avez vécues dans le passé et que vous avez réussi à surmonter.*



5

Listez ici tout ce que vous pourriez faire si cette situation ou cet événement se présentait réellement.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

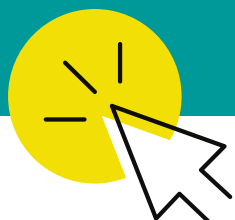
Gardez cette feuille ou ce fichier bien précieusement afin de pouvoir vous y référer en cas de besoin.

J'espère que ce petit outil vous aura été utile. N'hésitez pas à le partager autour de vous.

Plus d'infos, de conseils et d'outils sur mon site :

Marie-Ange Alexandre

Changez en douceur!



MAA Conseil