

Colonnes de Beck

<p>Situations</p> <p>A décrire</p>	<p>Emotions</p> <p>Ce que je ressens Intensité de 0 à 10</p>	<p>Pensées automatiques (négatives)</p> <p>Qu'est-ce qui traverse mon esprit au moment où je vis cette situation ? Qu'est-ce que je me dis ? Quel est mon discours intérieur ?</p>	<p>Comportements</p> <p>Ce que je fais</p>	<p>Conséquences</p> <p>Le comportement que j'ai adopté a-t-il eu un résultat adapté/inadapté positif/négatif à court/long terme</p>

Quelles autres pensées, plus réalistes, pourrais-je adopter ?

Comment je me sens de 0 à 10 avec ces nouvelles pensées ?