



Observer pensées et émotions

Lorsque votre machine à émotions s'active, votre voix intérieure s'active aussi. Elles vous poussent à faire quelque chose tout de suite. Vérifiez par vous-même ce qui se passe si vous faites cela. Choisissez une situation récente que vous avez vécue, notez les détails de celle-ci et répondez aux questions de chaque colonne.

Situation, qu'est-ce qui s'est passé ?	Émotions ?	Pensées ?	Quel comportement ?	Le comportement vous a-t-il rapproché ou éloigné de vos valeurs ?