

CHANGER SA FACON D' ENVISAGER SES PROBLEMES

Circonstances : il s'agit d'un fait, clair et précis, que l'on pourrait prouver dans un tribunal.

Pensées : pensées qui surgissent en vous, dans votre esprit, après l'avènement de la circonstance.

Sentiments / ressenti : un mot ou une sensation qui définit la manière dont vous vous sentez et qui est causé par la pensée

Actions : manière dont vous allez agir en réaction aux sentiments et à votre ressenti. On peut ici se poser la question suivante : Comment est-ce que j'agis quand je ressens tel ou tel sentiment ?

Résultat : la conséquence directe de vos actions.

A VOUS

Circonstance :

Pensées :

Sentiments / ressenti :

Actions :

Résultat :
