

Fanny Gippa

Deviens irrésistiblement TOI !

| EVENEMENT/SITUATION | CROYANCES /PENSÉES | CONSÉQUENCES |
|---------------------|--------------------|--------------|
| | | |

LES QUESTIONS FLEXIBLES

- Quelle personne est-ce que j'envie d'être dans cette situation ?
- Quel comportement aurait la personne que j'admire le plus dans cette situation ?
- Que ferais la meilleure version de moi-même dans cette situation ?
- Quels conseils donnerais-je à ma meilleure amie si elle était dans cette situation ?
- Si tout était idéal, je ferais quoi ?
- Si je n'avais aucune attente sur la situation, qu'est-ce que je ferais ?
- Quelles activités pourraient m'aider à me focaliser sur autre chose ?
- Quelles activités je pourrais faire pour me changer les idées ?
- Qu'est-ce que je peux apprendre de cette situation ?
- Comment je peux faire pour me sentir bien dans cette situation ?
- Comment ai-je fait lors d'événements similaires ?
- Comment cette situation est-elle parfaite pour moi ? Quel en est le positif ?
- Qu'est-ce que je suis en mesure de changer ?
- Comment est-ce que je peux faire pour que ça me soit plus agréable ?
- Ai-je déjà été dans cette situation ? Qu'est-ce que je peux changer pour ne pas la reproduire ?