

Fiche exercice

LE JOURNAL DE L'ÉVITEMENT ET LA SOUFFRANCE



Compléter cette fiche au moins une fois par jour.

Elle vous aidera à devenir plus conscient des coûts liés à éviter ou à vous débarrasser de pensées et d'émotions douloureuses. Les pensées, les émotions, les sensations et les souvenirs douloureux activés aujourd'hui.

Les pensées, les émotions, les sensations et les souvenirs douloureux activés aujourd'hui	Qu'ai-je fait pour fuir, éviter ou me débarrasser d'eux ?	Quels en ont été les coûts en vitalité, en santé, en relations, en douleurs, en temps, en énergie, en argent, en enlèvement...?

 Source : © Russ Harris 2008 www.thehappinesstrap.com