



Première étape: identifier une croyance en la décrivant!

<p>Décris une situation</p> 	<p>Date:</p> <p>Quand la situation commence ?</p> <p>Quand se termine-t-elle ?</p> <p>S'agit-il d'une situation régulière? Quelle fréquence a-t-elle?</p> <p>Quand se déroule-t-elle ?</p>
<p>Personne impliquées</p> 	<p>Qui fait partie de la situation?</p>
<p>Émotions ressenties</p> 	<p>Avant la situation:</p> <p>Pendant la situation:</p> <p>Après la situation:</p>
<p>Réponse du corps</p> 	<p>Respiration:</p> <p>Posture:</p> <p>Tensions:</p>