

Les nouvelles croyances que je veux pratiquer



1

2

3

4

5

6

7



J'en choisis une :



Quel est mon ressenti quand j'y pense?

Pourquoi? Ai-je des pensées conflictuelles?

Je réponds à chaque pensée conflictuelle par une pensée alternative :

De quelle façon puis-je agir aujourd'hui comme si cette croyance était déjà active en moi?

