

Petit exercice pour **aider son mental à gérer une situation PRESENTE**

La situation :

Déroulé et dénouement optimistes de la situation :

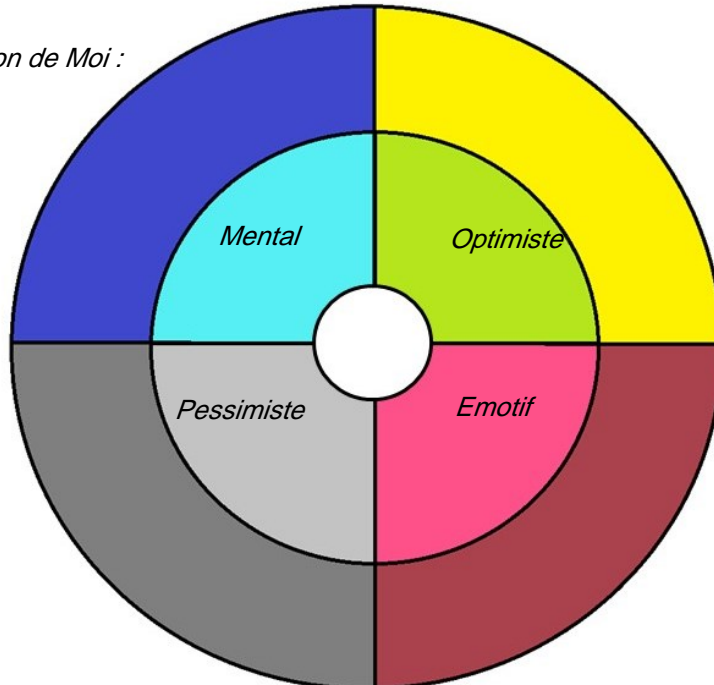
Déroulé et dénouement pessimistes de la situation :

Ce que je devrais faire, dire ou penser, la réaction que je voudrais avoir :

Ce que je ressens, émotionnellement et physiquement, immédiatement :

Reporter un ou deux mots clés dans la zone de couleur correspondante.

Version de Moi :



Normalement, ce travail est suffisant pour cadrer mentalement la situation, ses issues et nos responsabilités.

Pour aller plus loin, précisons, poussons les réflexions à l'extrême :

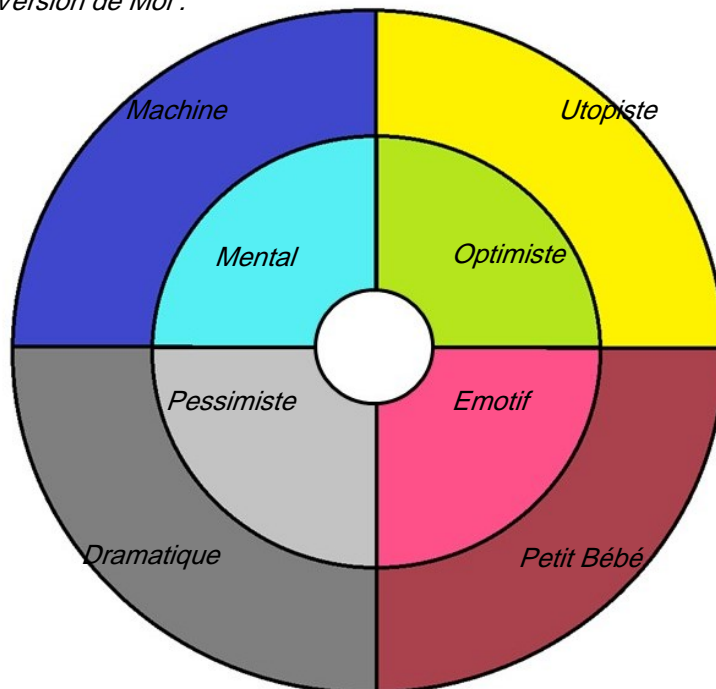
Déroulé et dénouement utopistes de la situation :

Déroulé et dénouement dramatiques de la situation :

Comment j'agis ou réagis si j'étais parfait, sans limite et sans faiblesse, si j'étais la meilleure version de moi-même ou si j'avais une baguette magique :

Qu'est-ce que je pourrais ressentir physiquement et émotionnellement si je m'autorisais à être la pire version de moi-même :

Version de Moi :



Aide et infos

<https://www.mindsplanet.com/>