

Petit exercice pour aider son mental à gérer une situation présente

La situation :

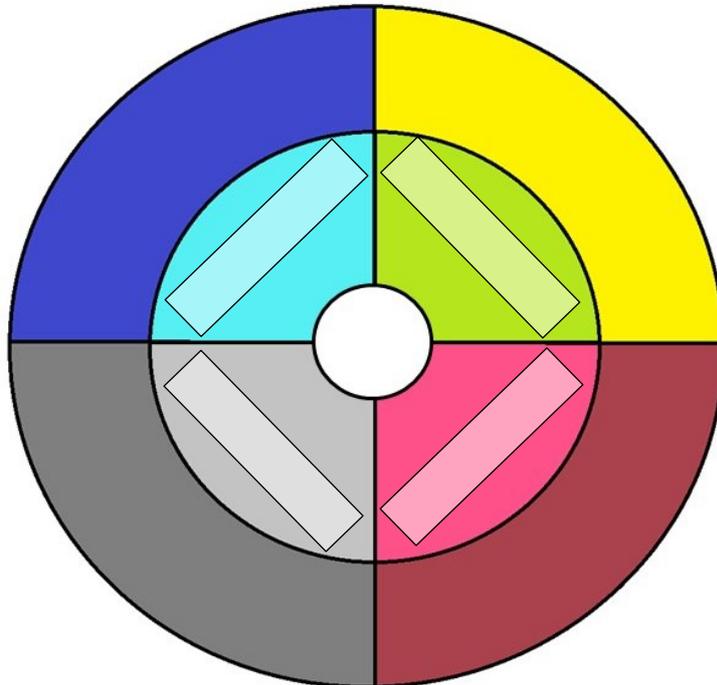
*Déroulé et dénouement optimistes de la situation :*

*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.



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 :*

