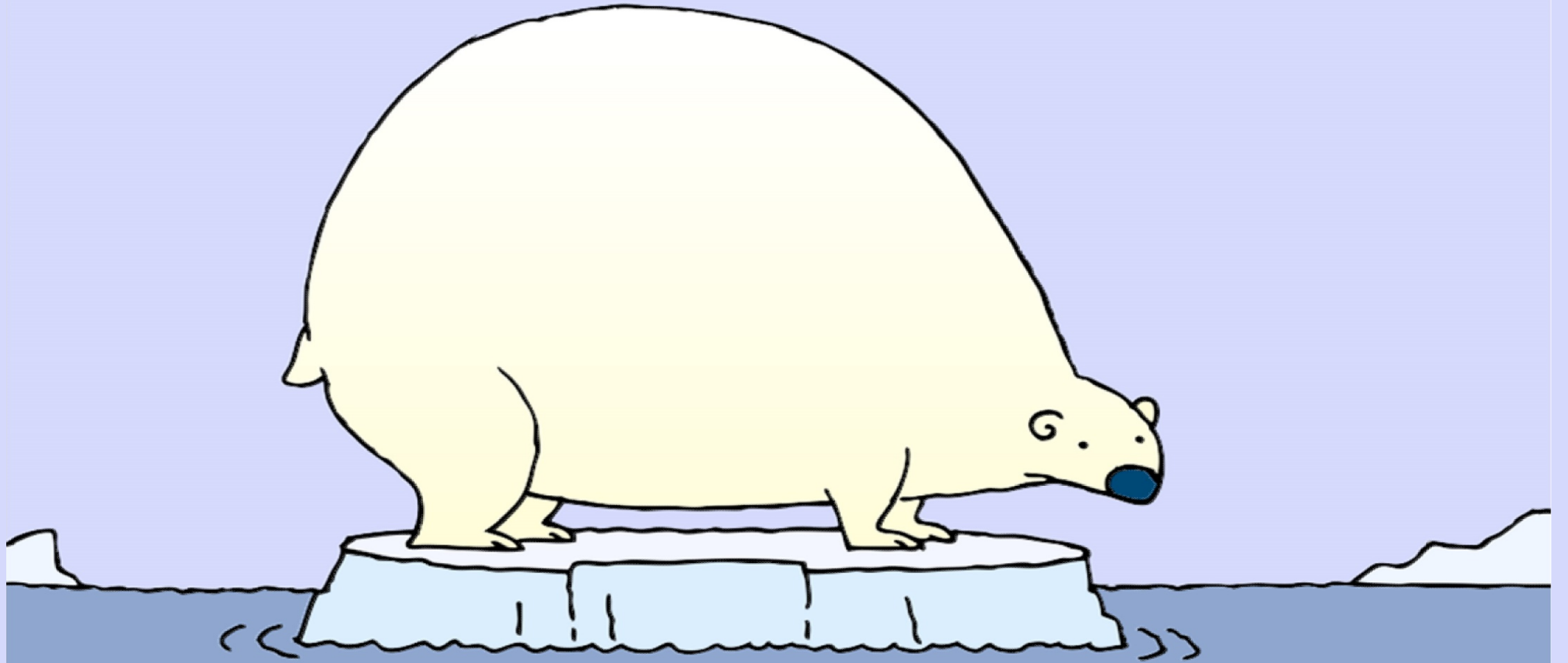


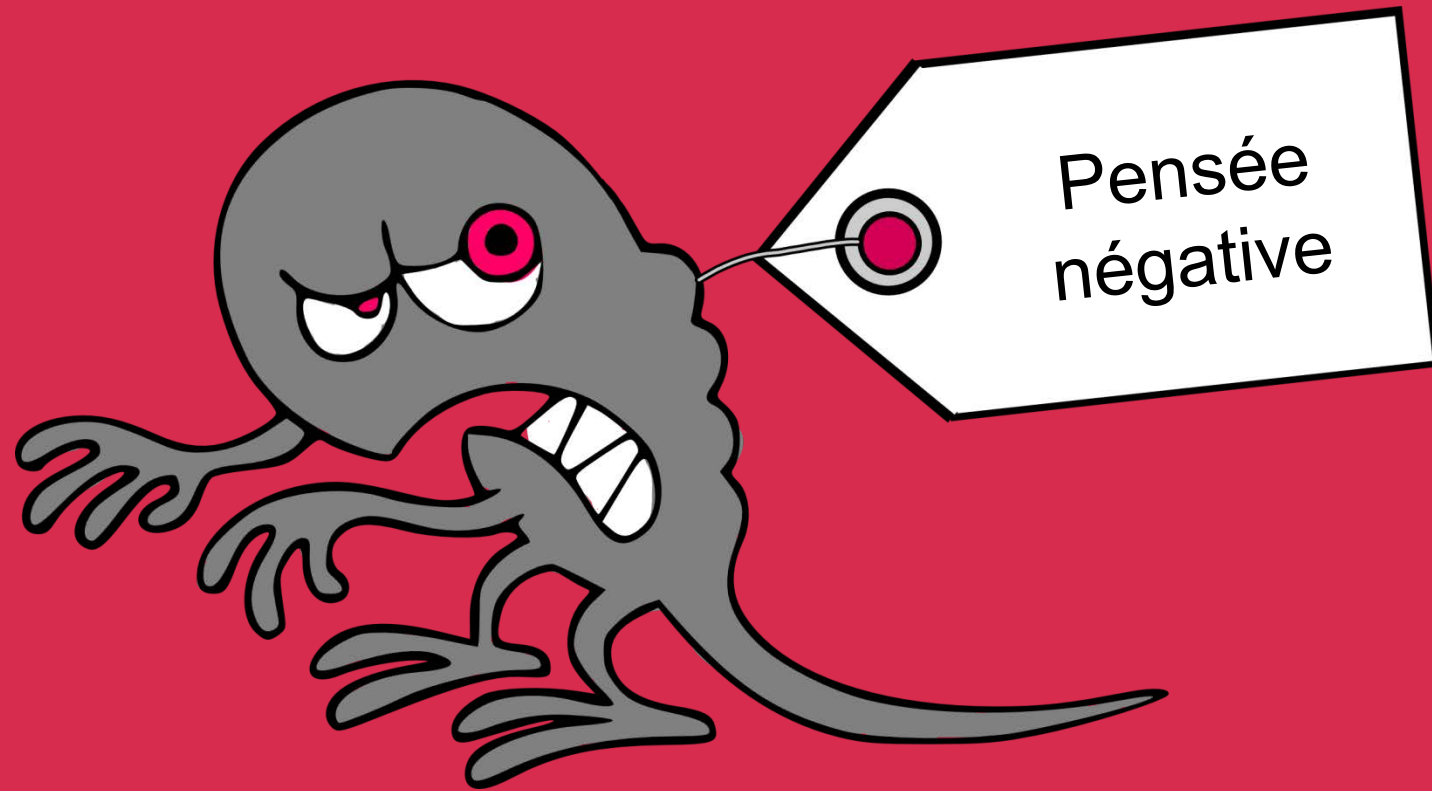
**LES PENSÉES
NÉGATIVES
PEUVENT
GÂCHER
VOTRE VIE**



Formidable programme de destruction des pensées négatives

- 1. Identifiez la pensée**
- 2. Ignorez-la**
- 3. Résistez-lui**
- 4. Donnez-vous une chance**
- 5. Jetez un regard nouveau sur la situation**

ÉTAPE 1



Identifiez la pensée

Le dépisteur de pensées négatives

MODES DE PENSÉE NUISIBLES	Cochez
Êtes-vous votre pire critique? Avez-vous tendance à toujours vous blâmer pour quelque chose?	<input type="checkbox"/>
Vous concentrez-vous sur ce qui va mal? ...comme si vous regardiez le monde à travers des lunettes noires?	<input type="checkbox"/>
Avez-vous une vision pessimiste de l'avenir? Vous vous attendez à ce que tout tourne mal.	<input type="checkbox"/>
Tirez-vous généralement les pires conclusions? Ça s'appelle le « catastrophisme ».	<input type="checkbox"/>
Croyez-vous que les autres pensent du mal de vous? Si vous n'avez pas vérifié si c'est vrai ou pas, ça s'appelle « lire dans les pensées ».	<input type="checkbox"/>
Vous sentez-vous toujours responsable de tout? ...y compris de ce qui n'est pas de votre faute.	<input type="checkbox"/>
Dites-vous toujours des choses comme « je devrais », « j'aurais dû », « il faut que je »? Vous fixez-vous des buts impossibles?	<input type="checkbox"/>

La Covid-19, c'est pour toujours

Je me suis fait ghoster par cet ami

Je vais être mauvaise dans ce nouvel emploi

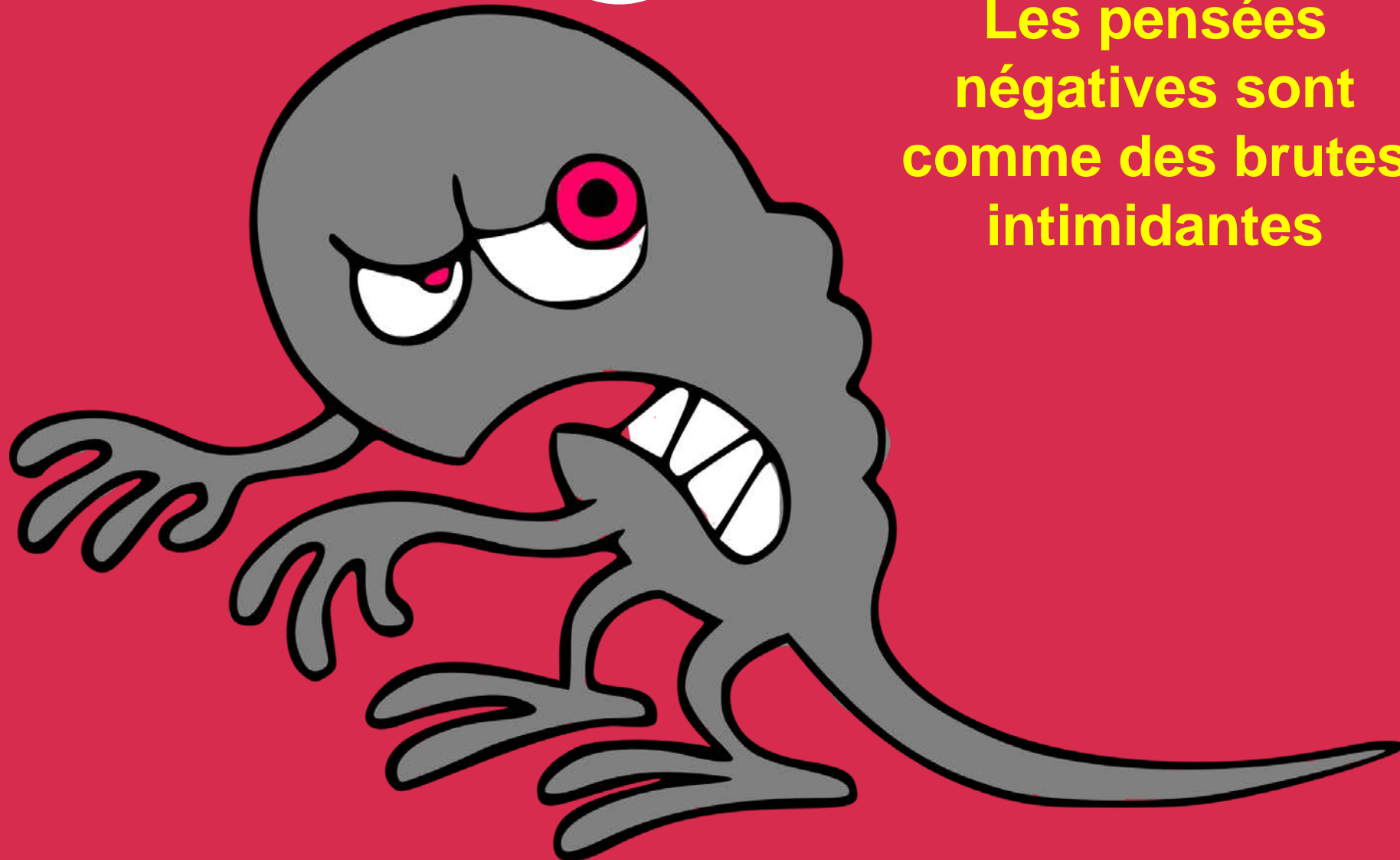
Il va y avoir une panne internationale sur Zoom pendant ce webinaire

ÉTAPE 2



Ignorez-la

ÉTAPE 3



Les pensées
négatives sont
comme des brutes
intimidantes

ÉTAPE

3



Pensée
négative

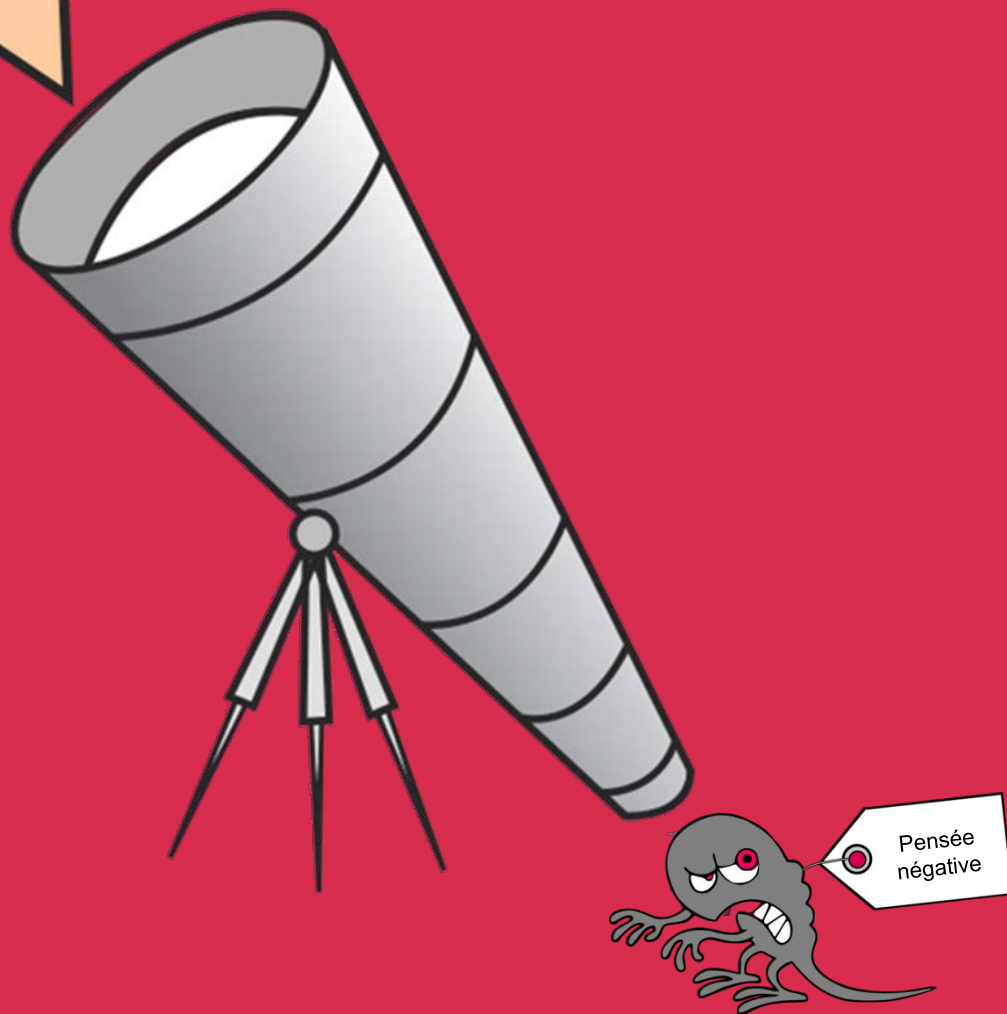
ÉTAPE 4

Donnez-vous
une chance!



ÉTAPE

5



Jetez un regard nouveau sur la situation

Formidable programme de destruction des pensées négatives

- 1. Identifiez la pensée**
- 2. Ignorez-la**
- 3. Résistez-lui**
- 4. Donnez-vous une chance**
- 5. Jetez un regard nouveau sur la situation**