| Situation | Emotions | Dialogue intérieur | Dialogue reconsidéré | Emotions |
|---|---|---|---|---|
| Que ce passe-t-il ?<br>Ou, quand, comment, avec qui ? | Descriptions, intensité | Précisez les pensées les jugements qui vous viennent sur le moment | Reconsidérez plus positivement les affirmations de la colonne précédente | Réévaluez à partir du nouveau dialogue intérieur |
| | | | | |
| | | | | Faire taire l'auto critique |