

Le passé : ce qui m'a rendu vulnérable

**Mes croyances profondes – à mon propre sujet, au sujet des autres
ou de mon environnement**

utiles

Mes règles de vie

inutiles

Comment se pose le problème actuellement ?

Qu'est-ce qui déclenche le problème ?

utile

Comment je fais face ?

inutile

Comment se maintient le problème ?

Pensées

Sensations physiques

Emotions

Comportements