

MES SENSATIONS PHYSIQUES

Autopsie de ma dernière situation d'anxiété

Quelles sont les principales sensations corporelles que j'éprouve lorsque je ressens de l'anxiété?

Quel genre de pensées ai-je lorsque je vis de l'anxiété?

Quels sont les moyens habituels que j'utilise pour diminuer ou gérer mon anxiété?

Quels effets ont ces tentatives de faire diminuer mes symptômes?

Quelles pensées me permettraient de tolérer et de dédramatiser ces symptômes désagréables pour qu'ils diminuent?

Quels moyens m'ont déjà aidé dans le passé à gérer mon anxiété ?

Quelle images ou souvenirs m'amènent dans un état de calme?