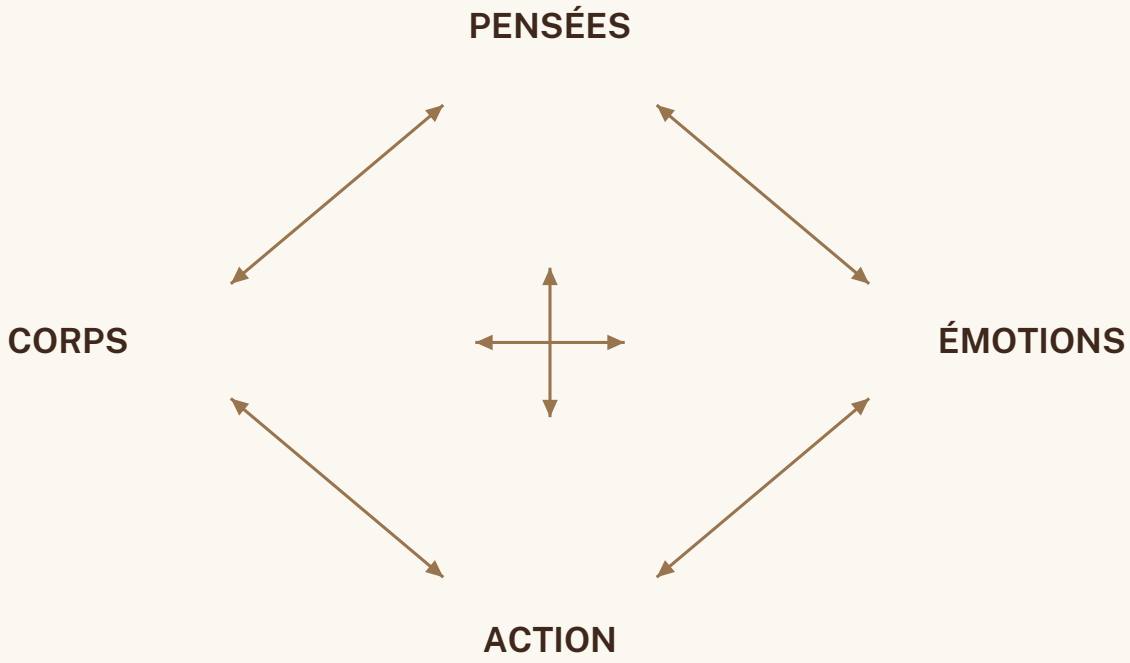
Le diamant cognitif

Utilisez ce modèle pour repérer comment les pensées, les émotions, les réactions corporelles et les actions s'influencent dans une situation précise.



Utiliser le modèle

1. Décrivez brièvement et concrètement la situation.
2. Notez les pensées, les émotions, les réactions corporelles et les actions qui sont apparues.
3. Repérez ce qui contribue particulièrement à entretenir la réaction.
4. Choisissez un petit changement dans votre réponse, sans chercher une certitude absolue par l'analyse.

© Uncompelled