

Journal à colonnes

Lorsque vous vivez une situation stressante, notez dans le tableau ci-dessous les pensées automatiques qui vous viennent au moment où vous vivez la situation. Précisez les signes physiques (sueurs, crispations, tremblements etc.) et les émotions. Enfin, indiquez une note de 1 à 10 pour évaluer l'intensité de votre stress.

Situations	Pensées automatiques	Signes Physiques	Emotions	Stress de 0 à10	Pensée rationnelle recadrage possible	Réévaluation du stress de 0 à10.