

TABLEAU - ETAT DES LIEUX - LIBERATION DES MEMOIRES (pensées, croyances, évènements)

Pensées /Croyances/ Evènements	Emotions + intensité de 0 à 10	Sentiments + intensité de 0 à 10	Ressentis corporels + intensité de 0 à 10	Quels sont mes comportements ?
Exemple n° 1 = Je vais manquer d'argent à la fin du mois	Peur : intensité 9 sur 10	Angoissé : intensité 10 sur 10 - Découragé : intensité sur 8 sur 10	Oppressé: intensité 8 sur 10 - Panique : intensité 6 sur 10	Je m'isole, je fuis les autres
Exemple n° 2 = Ma soeur a plus d'argent que moi	Colère : Intensité : 8 sur 10	Impuissance : intensité 9 sur 10	Coïncé : intensité 8 sur 10	J'émet des jugements, de la critique sur elle et sur moi
Exemple n° 3 = Il a dit de moi que je finirais caissière	Tristesse: Intensité : 9 sur 10	Fatalité : intensité 9 sur 10	Etiquetée : intensité 10 sur 10	Je trouve toujours des jobs mal-payés
1				
1				
1				
1				
1				
1				
1				
1				
1				
1				
1				
1				
1				