

Le journal de la vitalité versus la souffrance

D'ici la prochaine séance, établissez une liste de ce que vous faites quand des pensées ou des émotions pénibles apparaissent et observez si ces actions favorisent la vitalité ou la souffrance.

Pensées/émotions/impulsions/sensations/souvenirs douloureux qui ont émergé ce jour	Les choses que j'ai faites – quand ces pensées et émotions ont émergé – qui ont conduit à de la vitalité (c'est-à-dire qui ont enrichi ma vie ou amélioré mon bien-être ou mes relations)	Les choses que j'ai faites – quand ces pensées ou émotions ont émergé – qui ont conduit à de la souffrance (c'est-à-dire, qui ont restreint ou détérioré ma vie, affecté ma santé, mon bien-être ou mes relations)