

Tableau Des Pensées Simplifié

<p>Situation Qui, Quoi, Quand, Où ?</p>	<p>Émotions Qu'avez vous ressenti ? Notez l'intensité de votre émotion de 0 à 100 %</p>	<p>Pensées Que pensiez vous lorsque vous commenciez à vous sentir ainsi ? (Pensées ou des images)</p>
		
		
		
		