

Registre des pensées (TCC)

Feuille de travail gratuite de Klarify. À copier ou imprimer pour votre pratique et vos clients.

Quand une émotion intense survient, remplissez une ligne de gauche à droite. Évaluez les émotions de 0 à 100. L'objectif n'est pas de forcer la pensée positive : il s'agit de peser les faits et d'arriver à une pensée que vous croyez vraiment.

Situation Que s'est-il passé? Où, quand, avec qui?	Émotions Nom + intensité (0-100)	Pensée automatique Qu'est-ce qui vous a traversé l'esprit?	Faits qui l'appuient Preuves pour	Faits qui la contredisent Preuves contre	Pensée équilibrée Une lecture plus juste	Réévaluation Émotions maintenant (0-100)