

CLARTÉ MENTALE



Libération des pensées :

J'ai peur de ne pas finir mon projet à temps. Je me sens submergé par les tâches à faire. Je crains de décevoir mes collègues.

Identification des thèmes :

Peur de ne pas finir le projet<xyz>- Sentiment de surcharge<xyz>- Crainte de décevoir les autres

Réévaluation et restructuration :

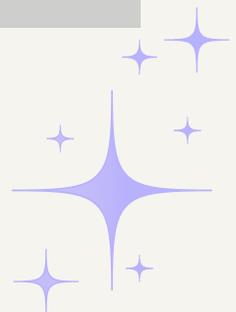
"Je vais avancer pas à pas et demander de l'aide si nécessaire.
"Je peux organiser mes tâches et les prioriser." "Mes collègues comprennent que je fais de mon mieux."

Actions concrètes :

Parler à mon superviseur pour clarifier les attentes. Faire une liste de tâches et les prioriser. Prendre une pause pour me détendre et me recentrer

Appréciation et positivité :

1. Je suis reconnaissant(e) pour le soutien de mes amis.
2. J'ai accompli beaucoup de choses aujourd'hui.
3. Le temps était magnifique et m'a apporté de la joie.



CLARETÉ MENTALE



1

Libération des pensées : Écris tout ce qui te passe par la tête qui rumine.

2

Identification des thèmes : Encercle ou souligne les thèmes récurrents.

3

Réévaluation et restructuration : Pour chaque thème, note des pensées alternatives plus positives ou réalistes.

4

Actions concrètes : Note une ou + action concrète pour chaque source de stress.

5

Gratitude et positivité : Note trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e) aujourd'hui.

