



*La prospérité  
de l'être  
intérieur*

## **8BIS- OCCUPER NOS PENSEES**

**Que voyez-vous sur ces images?**



**Cochez les pensées dans lesquelles vous reconnaissez :**

- 1 :  Je devrais aider tout le monde qui en a besoin.
- 2 :  Je suis inférieur.
- 3 :  Dieu ne m'aime pas.
- 4 :  Je suis trop mauvais pour être aimé.
- 5 :  C'est terrible quand tout va mal.
- 6 :  L'autodiscipline est dure à obtenir.
- 7 :  Les gens forts ne demandent pas de l'aide.
- 8 :  L'anxiété est dangereuse.
- 9 :  Mon enfance m'influencera toujours.
- 10 :  Je dois être sûr afin de pouvoir décider quelque chose.

- 11 :  Je dois m'occuper de moi-même en premier.
- 12 :  Il y a une solution parfaite.
- 13 :  C'est affreux de faire une erreur.
- 14 :  C'est mieux de ne pas parler de mes erreurs aux autres.
- 15 :  Les gens me laissent tomber.
- 16 :  Savoir « pourquoi » est essentiel pour me sentir en paix.
- 17 :  Je ne dois jamais me mettre en colère.
- 18 :  Si on me critique, c'est parce que je dois être une mauvaise personne.
- 19 :  Les autres sont une menace pour moi.
- 20 :  Je mérite d'être puni pour mes erreurs.
- 21 :  J'ai tort lorsqu'une personne est blessée par mes paroles et mes actions.
- 22 :  Je ne reçois rien quand je fais plaisir aux autres.
- 23 :  Crier fort est un signe de faiblesse et d'immatunité.
- 24 :  Si les gens s'occupaient de moi, ils sauraient ce dont j'ai besoin.
- 25 :  Les émotions m'empêchent de réussir.
- 26 :  On ne peut pas avoir confiance dans les gens.
- 27 :  Il y a des aspects défectueux dans ma personnalité.
- 28 :  Il vaut mieux que je garde mes pensées pour moi-même.
- 29 :  Les gens devraient avoir confiance en moi.
- 30 :  Pour que je me sente bien, il faut que je sois aimé.
- 31 :  Les gens devraient être condamnés lorsqu'ils agissent mal.
- 32 :  Tout ce que je fais doit être parfait, autrement je ne me sens pas bien.
- 33 :  Les gens devraient suivre mes conseils.
- 34 :  Possible est la même chose que probable.
- 35 :  Je devrais faire mieux... je devrais faire mieux...
- 36 :  Je ne peux pas changer ce que je pense.
- 37 :  Les chrétiens ne devraient jamais être fâchés.
- 38 :  Je ne dois jamais montrer de faiblesse.
- 39 :  A quoi ça sert ? Abandonner c'est la meilleure chose.
- 40 :  Je ne dois jamais dire aux autres ce que je ressens, si je le fais ils ne m'aimeront plus.
- 41 :  Plus je plais aux autres, plus ils m'aimeront.
- 42 :  C'est terrible quand on ne m'aime pas.
- 43 :  Je ne suis pas attrayant.
- 44 :  Je n'ai pas de talents.
- 45 :  Je ne serai jamais quelqu'un de bien.
- 46 :  Je dois obtenir ce que je veux afin d'être heureux.
- 47 :  Je ne peux pas supporter les gens qui ne m'aiment pas.
- 48 :  Je suis stupide.
- 49 :  Je ne peux rien faire de bien.
- 50 :  Voilà... ça recommence.



