

**Le passé : ce qui m'a rendu vulnérable**

**Mes croyances profondes – à mon propre sujet, au sujet des autres  
ou de mon environnement**

utiles

**Mes règles de vie**

inutiles

**Comment se pose le problème actuellement ?**

**Qu'est-ce qui déclenche le problème ?**

utile

**Comment je fais face ?**

inutile

**Comment se maintient le problème ?**

Pensées

Sensations physiques

Emotions

Comportements