

PENSÉES POSITIVES ET AIDANTES

(1)

Exagères-tu?

(2)

Es-tu en train
d'inventer des
choses encore plus
inquiétantes?

(3)

Es-tu certain que
ça va vraiment
arriver?

(4)

Est-ce vraiment si
important ce que
les autres pensent?

(5)

Est-ce
vraiment vrai?

(6)

Es-tu en train
d'oublier le
positif?

(7)

Faut-il que tu sois
parfait dans tout
ce que tu fais?

(8)

Es-tu juste envers
toi-même?

(9)

Faut-il que tu sois
correct à
chaque fois?

(10)

Est-ce la fin du
monde?