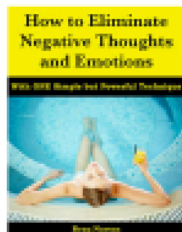


ELIMINER PENSÉES ET ÉMOTIONS NÉGATIVES de B. Norton



~~négativité~~



conscience
discipline



présent



pratique → habitude

familier



30s



pratique

1. je peux faire partir cette émotion ?
2. je la laisse aller ? OUI
3. quand ? maintenant



détermination
efficacité



~~peux
doute~~



présent

Futur



responsabilité



croyances

