

Thérapie Cognitivo- Comportementale

« Des étapes simples vers le changement »

LES FACTEURS DE MOTIVATION : <ul style="list-style-type: none">- Qu'est-ce que je souhaite changer ?- Pourquoi est-ce que je souhaite changer ?- Qu'est-ce que me maintiendrait motivée ?	
LES OBSTACLES AU CHANGEMENT : <ul style="list-style-type: none">- Quels sont les points qui me bloquent ?- Qu'est-ce qui m'empêche de changer ?- À quelle fréquence les obstacles me bloquent-ils ?	
LE PLAN D'ACTION : <ul style="list-style-type: none">- Ce que je vais faire pour changer- Comment vais-je surmonter mes faiblesses ?- Que vais-je faire face à de nouveaux obstacles ?- Comment vais-je les surmonter ?	
LES OBJECTIFS : <ul style="list-style-type: none">- Quels objectifs vais-je me fixer ?- Combien d'objectifs ?- Quel est l'objectif principal ?- Quels sont mes mini objectifs ?	
LE SYSTÈME DE RÉCOMPENSE : <ul style="list-style-type: none">- Comment vais-je m'auto récompenser ?- Qu'est ce qui me ferait plaisir ?	

