

Suis-je en train d'exagérer?

Est-ce que je m'attends à être parfaite?

Ne vois-je que le négatif?

Est-ce que je suis en train d'imaginer que cela va durer pour toujours?

Qu'est-ce que mon amie penserait de cette situation?

Suis-je en train d'en faire une montagne?



Est-ce vraiment vrai?

Cela aura-t-il encore de l'importance dans un mois?

Puis-je simplement observer cette pensée passer?

Est-ce que c'est vraiment "tout ou rien"?

Est-ce que j'utilise des mots comme "jamais" ou "toujours"?

