

JOURNAL DE PENSÉES

- Colonnes de Beck -

Heure : Date : Événement déclencheur : « <i>rentré du boulot épuisé</i> »	Pensées, par exemple : « <i>J'en est marre de ce travail</i> »	Émotions :	Comportement, par exemple : <i>finir le paquet de cookies devant la télé pour décompresser</i>	Nourriture: <i>cookies</i>																
			<table border="1"> <tr> <td colspan="2" data-bbox="1314 635 1700 724" style="text-align: center;">Spécifier :</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1314 724 1606 821">Tristesse</td> <td data-bbox="1606 724 1700 821" style="text-align: center;">%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1314 821 1606 919">Colère</td> <td data-bbox="1606 821 1700 919" style="text-align: center;">%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1314 919 1606 1016">Anxiété</td> <td data-bbox="1606 919 1700 1016" style="text-align: center;">%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1314 1016 1606 1114">Peur</td> <td data-bbox="1606 1016 1700 1114" style="text-align: center;">%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1314 1114 1606 1211">Solitude</td> <td data-bbox="1606 1114 1700 1211" style="text-align: center;">%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1314 1211 1606 1308"></td> <td data-bbox="1606 1211 1700 1308"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="1314 1308 1606 1425"></td> <td data-bbox="1606 1308 1700 1425"></td> </tr> </table>	Spécifier :		Tristesse	%	Colère	%	Anxiété	%	Peur	%	Solitude	%					
Spécifier :																				
Tristesse	%																			
Colère	%																			
Anxiété	%																			
Peur	%																			
Solitude	%																			

