

Exemple de trieur cérébral

Mode d'emploi :

- Si la réponse est oui, attribuez 5 points à la 1^{ère} colonne, puis 1 point pour les autres colonnes. 0 si c'est non.
- Si le résultat total est inférieur à 5 points, chassez cette idée de votre esprit dès qu'elle refait surface. Si le résultat est supérieur à 5 points, cultivez-la !

Cette pensée...	est bonne pour moi ? me fait du bien ? me procure une bonne énergie ?	m'est utile ? si oui, en quoi ?	est vraie ? vérifiable ? y a-t'il des preuves de ce que je pense ?	évoque un évènement déjà passé ? qui s'est réellement produit ?	Total	Action
Je pense que je suis une bonne formatrice	5 points	1 point elle m'encourage dans mon travail	1 point les enquêtes stagiaires le confirment	1 point je suis formatrice depuis longtemps	8	Je la cultive
Je pense que je mourrai vieille	5 points	0	0	0	5	Je la garde, elle ne me nuit pas !
Je pense que l'avenir n'est pas réjouissant	0	0	0	0	0	Je la chasse de mon esprit
Je pense que mes parents ne m'ont pas donnée la chance que je méritais	0	0	1	1	2	Je la surveille de près car elle ne m'apporte rien de bon

Le trieur de pensées