

## Le trieur cérébral

Mode d'emploi :

Indiquez dans la colonne pensée, celle que vous avez à l'esprit.

Puis répondez aux questions situées en colonne.

- Si la réponse est oui, attribuez 5 points à la 1<sup>ère</sup> 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

