

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Connaissance de soi	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

1/ Est-ce que des personnes dans mon entourage personnel ou professionnel m'ont déjà fait la remarque qu'ils ne comprennent pas certains de mes raisonnements, conclusions ?

Oui ☐ Non ☐

Si oui, puis-je trouver une ou des raisons particulières ?

Oui ☐ Non ☐

Si oui :
.....
.....

2/ En me basant sur les exemples cités dans la rubrique "Comment ça marche", quelles sont les principales causes d'erreurs que je pense que mon esprit pourrait faire ?

- | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|
| - La pensée tout ou rien | ☐ | - Le filtre mental | ☐ |
| - Disqualification | ☐ | - Le lecteur de pensée | ☐ |
| - Maximisation ou minimisation | ☐ | - La Prophétie auto réalisante | ☐ |
| - La personne ne lit pas le mode d'emploi | ☐ | - Je devrais | ☐ |
| - L'inattention du sujet | ☐ | - La précipitation | ☐ |
| - Les généralisations abusives | ☐ | - Prendre les choses personnellement | ☐ |
| - Les troubles émotionnels | ☐ | - Mettre des étiquettes | ☐ |
| - Les pensées parasites | ☐ | - Les préjugés du sujet | ☐ |
| - Les erreurs de raisonnement | ☐ | - La langue utilisée | ☐ |
| - Les biais de croyance | ☐ | - La créativité | ☐ |
| - La pensée devient un enjeu | ☐ | - Autres : | |

Quelles observations cet exercice suscite-t-il en moi ?

.....
.....

.....
.....

3/ Ai-je le sentiment que ma pensée à tendance avec le temps à se rigidifier ou au contraire à devenir plus souple ?

Oui ☐ Non ☐

Mes observations :
.....
.....