

Question #3 : Comment réagissez-vous quand vous croyez cette pensée ?

EN COLERE		DEPRIME		CONFUS	IMPUISSANT	INDIFFERENT	EFFRAYE	BLESSE	TRISTE	CRITIQUE
irrité	exubérant	déçu	masochiste	dans le doute	incapable	insensible	craintif	écrasé	en larmes	glacial
enragé	réactif	découragé	coincé	incertain	paralysé	maussade	terrifié	tourmenté	angoissé	grave
hostile	brutal	honteux	crispé	indécis	épuisé	réservé	méfiant	démuni	désolé	sévère
insultant	grossier	impuissant	bloqué	perplexe	inutile	las	anxieux	affligé	malheureux	renfrogné
contrarié	abrupt	diminué	mélancolique	embarrassé	inférieur	ennuyé	effrayé	torturé	seul	en recul
haineux	querelleux	coupable	sans entrain	hésitant	vulnérable	préoccupé	paniqué	rejeté	peiné	le regard
désagréable	venimeux	méprisable	grincheux	sans illusion	vide	froid	timide	blessé	plaintif	furieux
injurieux	irritable	dénigrant de soi	absent	perdu	lamentable	sans vie	épouvanté	offensé	estomaqué	injuste
agressif	obstiné	haine de soi	lunatique	peu sûr	décomposé	indifférent	apeuré	affaibli	hypersensible	attaqué
amer	rebelle	boudeur	revêche	inquiet	condamné	sans intérêt	tremblant	endolori	sale	attaquant
frustré	exaspéré	déprimé	chicanier	stressé	submergé	passif	nerveux	abusé	plein de	indélicat
directif	impatient	épouvantable	réfractaire	inconfortable	incompétent	fatigué	lâche	le cœur	remords	blessant
plein de ressentiment	contrariant	nul	punissant	dans la	inepte	tel un robot	sans assurance	brisé	aigri	autoritaire
impétueux	accusateur	désespéré	râleur	comparaison	handicapé	lent	menacé	horrifié	auto	guindé
malicieux	effervescent	exclu	accablé	malhonnête	anéanti	léthargique	tendu	paranoïaque	mis en	flagellation
furieux	méprisant	mal	négatif	supérieur	amputé		offensif	inhibé	défaut	négligeant
critique	sarcastique	pessimiste	fermé	dédaigneux	piégé		sur la défensive	immobile	humilié	fragile
malveillant	dominateur	démotivé	de mauvais	manipulateur	faible			captif	insulté	déconnecté
violent	vif	bon à rien	poil	plein de	malade			agoraphobe	renfermé	dévasté
vindictif	pernicieux	autocritique	sans énergie	préjugés	nauséux			emprunté	indigné	aveuglé
sadique	irrespectueux	autodénigrement	en enfer	ergoteur	agité				souffrant	mécontent
méchant	jaloux	lugubre	instable	condescendant	assoiffé				distant	pleurant
rancunier	agacé	morose	susceptible	exigeant	affamé				envahi	grognon
antagoniste	provocant	démoralisé	exténué	déconcerté	écartelé				tyrannisé	insatisfait
dégoûté	criant	démobilisé	affalé	distrait	étourdi				secret	borné
fou	hurlant	morne	avachi	désorienté	compulsif				étouffé	maniaque
fâché	vengeur	mauvais	douloureux	détraqué					dévalorisé	direct
outré	ripostant		versatile	rougissant						
	reprochant			maladroit						

Question #4 : Qui seriez-vous sans cette pensée ?

OUVERT	AIMANT	HEUREUX	INTERESSE	VIVANT	POSITIF	PAISIBLE	FORT	DETENDU
compréhensif	attentionné	bienheureux	captivé	enjoué	passionné	calme	fiable	rayonnant
confiant	affectueux	joyeux	fasciné	courageux	sincère	bien	sûr	épanoui
décontracté	sensible	ravi	absorbé	énergique	inspiré	à l'aise	exceptionnel	réfléchi
en lien	tendre	fou de joie	curieux	libéré	excité	confortable	dynamique	souriant
libre	dévoué	content	pensif	optimiste	intrépide	encouragé	tenace	ancré
réceptif	admiratif	gai	intéressé	vif	plein d'espoir	étonné	résistant	posé
tolérant	chaleureux	extasié	stupéfait	animé	optimiste	serein	sécurisé	centré
aimable	ému	satisfait	engagé	bouillonnant	superbe	convaincu	stable	l'esprit ouvert
en harmonie	intime	heureux	attentif	enchanté	créatif	détendu	honnête	efficace
empathique	aimé	jubilant	observateur	merveilleux	constructif	sans un doute	dans l'affirmation	sans contrôle
amical	doux	jovial	prévenant	drôle	aidant	clair	de soi	modeste
abordable	compatissant	aimant s'amuser	courtois	formidable	plein de ressources	équilibré	authentique	soutenu
sociable	dans le non	enthousiaste	partie prenante	bienfait	motivé	très bien	de soutien	fluide
accommodant	jugement	insouciant	concentré	dans le partage	coopératif	approprié	excellent	léger
souple	reconnaissant	radieux		intelligent	productif	comblé	persévérant	spontané
présent	respectueux	innocent		égal	exubérant	beau	responsable	conscient
à l'écoute	humble	tel un enfant		appréciant	impliqué	indulgent	dynamisé	en bonne santé
accueillant	bienveillant	euphorique		communicatif	conscientieux	vrai	sensé	recueilli
acceptant	patient	de bonne humeur		actif	approbateur	soulagé	accompli	reposé
	expansif	au paradis au		audacieux	estimé	autosuffisant	mûr	patientant
	avec	septième ciel		enthousiasme de	privilegié		solide	rieur
	bienveillance			jeunesse				charmant
	avec gratitude			vigoureux				naturel
				amusé				placide
				émotionné				