

LE MODÈLE DE BROOKE CASTILLO



LES CIRCONSTANCES



Les circonstances sont des faits neutres et indépendants de toute interprétation



Les circonstances déclenchent des **PENSÉES**



LES PENSÉES



*Les pensées sont des interprétations personnelles des circonstances.
Nous formulons des phrases ou des croyances pour répondre à
celles-ci*

Les pensées produisent des EMOTIONS

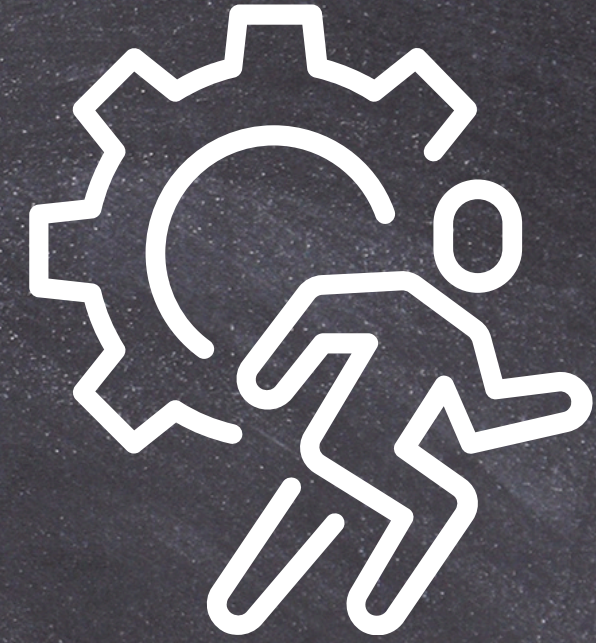
LES EMOTIONS



Les émotions sont nos ressentis intérieurs en lien avec nos pensées, allant de la joie à la colère et en passant par la tristesse et la peur

Les émotions génèrent des **ACTIONS**

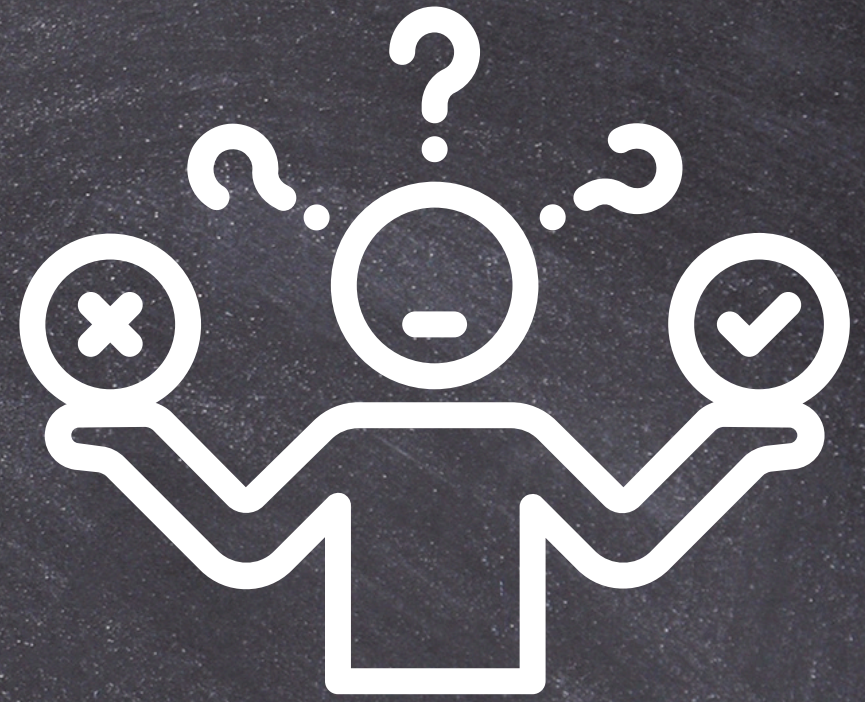
LES ACTIONS



Les actions sont des comportements et des décisions que nous prenons en réponse à nos émotions (qui sont influencées par nos pensées)

Les actions causent des **RESULTATS**

LES RESULTATS



*Les résultats sont les conséquences de nos actions,
reflétant l'impact de nos choix sur notre vie*

Le résultat vient confirmer notre pensée initiale

