Fiche 8-2. Actions vers mes DVCs et vitalité

Utilisez cette fiche pour identifier ce qui se passe quand vous êtes en contact avec une action vers vos DVCs. Notez l'action dans la colonne de gauche, la DVC que l'action incarne dans la deuxième colonne, les passagers (pensées, émotions, sensations corporelles et souvenirs) qui se sont présentés, si vous avez réalisé l'action et enfin si vous avez ressenti ou non un sens de vitalité (ou que votre vie était plus large ou au contraire se rétrécissait).

Action	**DVC**	**Ce qui m'est venu**	**Réalisée oui/non**	**Vitalité**