

Complément du livre
REBOOT

Tableau de suivi des émotions et des drivers

Pour identifier vos drivers, je vous invite à créer un tableau de suivi de vos émotions que à remplir sur plusieurs jours (ou semaines si le cœur vous en dit !).

Chaque jour, notez une situation émotionnellement intense et associez la réaction émotionnelle à un driver.

Quel driver revient le plus souvent ?

Exemple :

Date	Situation	Emotion ressentie	Réaction	Driver
10/09/24	Réunion avec mon boss	Stress	Je voulais que tout soit nickel	Sois parfait
11/09/24	Discussion avec ma compagne	Frustration	J'ai fait des efforts pour qu'on ne se dispute pas	Fais plaisir

Date	Situation	Emotion ressentie	Réaction	Driver

