

En observant un mécanisme d'horlogerie simple, vous pouvez voir comment les petits rouages font tourner le grand rouage central, et comment, si un seul des rouages rencontre un problème, tout le mécanisme s'arrête.

C'est la même chose en nous.

Afin d'identifier ce processus, inscrivez au centre votre problème principal, et dans les rouages autour les facteurs qui favorisent ce problème.

Afin de réduire et gérer votre problème, vous devez apporter des changements positifs et utiles à chacun de ces petits rouages, un par un.

Si votre difficulté principale est l'anxiété alors vous pouvez écrire "anxiété" à l'intérieur du grand rouage central.

Ensuite vous pouvez identifier chaque facteur qui contribue à maintenir votre anxiété.

