



CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS DÉPLAISANTS

Pratiquez la conscience d'un évènement déplaisant pendant qu'il se déroule. Utilisez les questions suivantes pour vous concentrer sur ce qui se passe durant ce genre d'évènement. Écrivez ensuite.

Quelle était l'expérience?	Étiez-vous conscient des sentiments déplaisants pendant que l'évènement se déroulait?	Comment est-ce que vous sentiez votre corps, en détail, pendant l'expérience?	Quelles humeurs, émotions et pensées accompagnaient cet évènement?	Quelles pensées sont dans votre esprit en ce moment alors que vous êtes en train d'écrire à propos de l'évènement?
<i>Exemple : Attendre que la compagnie de câble vienne réparer nos services. Réaliser que je vais manquer une rencontre importante au travail.</i>	<i>Oui</i>	<i>Palpitations dans mes temples, tension dans le cou et dans les épaules, faire les cent pas</i>	<i>Colère, impuissance</i>	<i>« C'est ça pour eux un bon service?! » « C'est la rencontre que je ne devrais pas manquer »</i>
Date :				
Date :				



Date :				
Date :				
Date :				
Date :				
Date :				