



CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS PLAISANTS

Pratiquez la conscience d'un évènement plaisant 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 plaisants 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 : En chemin vers la maison après le travail- m'arrêter et écouter les oiseaux chanter.</i>	<i>Oui</i>	<i>Une légèreté dans mon visage, conscience de mes épaules qui se relâchent, les coins de ma bouche qui se relèvent.</i>	<i>Soulagement, plaisir</i>	<i>C'était une tellement petite chose, mais je suis contente de l'avoir remarquée.</i>
Date :				
Date :				



Date :				
Date :				
Date :				
Date :				
Date :				