

Calendrier des événements agréables

Nom : _____

Soyez conscient de l'événement agréable au moment où il arrive. Utilisez les questions suivantes pour centrer votre attention sur les détails de votre expérience, au moment où elle se passe. Rapportez vos observations plus tard sur cette fiche :

Quelle a été l'expérience	Avez-vous pris conscience des sentiments agréables pendant l'expérience ?	Qu'avez-vous ressenti dans votre corps en détail pendant l'expérience ?	Quels sentiments, pensées ont accompagné cette situation ?	Quelles sont les pensées qui vous viennent en ce moment où vous écrivez ?
Exemple : En rentrant chez moi, je m'arrête et j'écoute un chant d'oiseau.	Oui.	Légèreté, gaieté sur le visage, conscient que les épaules se relaxent, sourire aux lèvres.	Soulagement, plaisir, « c'est bon », « quel chant agréable », « c'est si bien d'être dehors ».	C'était une petite chose, mais je suis très heureux de l'avoir noté.
Samedi				
Dimanche				
Lundi				

Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				