



## CALENDRIER DES EVENEMENTS AGREABLES

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 <b>pendant</b> l'expérience	Qu'avez-vous ressenti dans votre <b>corps</b> en détail pendant l'expérience?	Quels <b>sentiments, pensées</b> ont accompagné cette situation?	Quelles sont les pensées qui vous viennent <b>en ce moment</b> où vous écrivez?
<b>Exemple: En rentrant chez moi, je m'arrête et j'écoute un chant d'oiseau.</b>	<b>Oui.</b>	<b>Légèreté, gaîté sur le visage, conscient que les épaules se relaxent, sourire aux lèvres.</b>	<b>Soulagement, plaisir, « c'est bon », « quel chant agréable », « c'est si bien d'être dehors ».</b>	<b>C'était une petite chose, mais je suis très heureux de l'avoir noté.</b>
<b>Jour 1</b>				
<b>Jour 2</b>				

<b>Jour 3</b>				
<b>Jour 4</b>				
<b>Jour 5</b>				
<b>Jour 6</b>				
<b>Jour 7</b>				

--	--	--	--	--