Calendrier des événements plaisants

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 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, gaîté 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