

### Le Calendrier des Événements Agréables

Prenez conscience d'un événement agréable *lorsque celui-ci survient*. Pour focaliser votre attention sur les détails de l'expérience au moment où elle se passe, posez-vous les questions ci-dessous. Plus tard, rapportez vos observations sur cette fiche.

<b>Jour</b>	<b>Quelle expérience avez-vous faite ?</b>	<b>Quelles sensations corporelles avez-vous ressenties précisément pendant cette expérience ?</b>	<b>Quels états d'esprit, humeurs et sentiments accompagnaient cette expérience ?</b>	<b>Quelles pensées vous sont passées par la tête ?</b>	<b>Quelles pensées avez-vous en tête maintenant alors que vous êtes occupé(e) à écrire tout cela ?</b>
	<b>Exemple :</b> <i>Sur le chemin du retour après le travail, m'arrêter et entendre un oiseau chanter.</i>	<i>Légèreté des traits du visage, conscience des épaules qui se relâchent, les commissures des lèvres qui remontent.</i>	<i>Soulagement, plaisir</i>	<i>« Ça fait du bien », « Qu'est-ce qu'il est beau cet oiseau », « C'est si agréable d'être dehors »</i>	<i>« C'était un événement insignifiant, mais je suis content de l'avoir remarqué »</i>
<b>Jour 1</b>					
<b>Jour 2</b>					

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