

Quelle a été l'expérience ?	Avez-vous pris conscience des sentiments agréables ou désagréables 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 ?
Ex.8 h ce matin en allant chercher le pain, je m'arrête et j'écoute un chant d'oiseau	Oui	Légèreté, gaïté 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
11 h 45, j'attends la Cie de téléphone qui doit venir brancher ma ligne et je me rends compte que je suis en train de rater l'anniversaire de ma meilleure amie	Oui	Palpitations au niveau des tempes, tension dans le cou et les épaules	En colère, impuissant. Est-ce ça qu'il appelle le service à la clientèle ? C'est vraiment l'invitation que je ne voulais pas manquer	J'espère que je ne devrai plus revivre une telle expérience