Observation des expériences émotionnelles (agréables et désagréables)

« CE QUE L'EMOTION DIT DE MOI ET DE CE QUI EST IMPORTANT POUR MOI »

Chaque jour, explorez une expérience émotionnelle, que vous l'évaluiez comme agréable ou désagréable. Utilisez les questions suivantes pour orienter votre attention sur les détails de votre expérience, au moment où elle se déroule. Prenez conscience des liens entre les émotions et vos valeurs, vos buts, vos besoins, vos rôles. Plus tard, retranscrivez vos observations dans la grille ci-dessous.

De quelle expérience s'agit-il ?	Quelles étaient — en détails — vos sensations corporelles ?	Quelles étaient vos pensées ?	Quelle était votre tendance à l'action / votre comportement ?	A quelle valeur/ but/ besoin/ rôle cette émotion est-elle liée ?
J1				
J2				
J3				

De quelle expérience s’agit-il ?	Quelles étaient — en détails — vos sensations corporelles ?	Quelles étaient vos pensées ?	Quelle était votre tendance à l’action / votre comportement ?	A quelle valeur/ but/ besoin/ rôle cette émotion est-elle liée ?
J4				
J5				
J6				
J7				