

Semaine 8

☒ Exercices pratiques

- ☐ Lundi
- ☐ Mardi
- ☐ Mercredi
- ☐ Jeudi
- ☐ Vendredi
- ☐ Samedi
- ☐ Dimanche

☐ Aucun jour/sem☐ 1 à 3 jours/sem☐ 4 à 5 jours/sem☐ 6 ou 7 jours/sem

- ☐ Enregistrement Guidée
- ☐ Scan corporel
- ☐ Méditation assise
- ☐ Yoga
- ☐ Méditation marchée
- ☐ Manger en PC
- ☐ Réaliser une tâche quotidienne en PC (ex. faire la vaisselle, cuisiner)
- ☐ Faire une activité physique en PC (ex. courir, escaliers)
- ☐ Être avec l’Autre en PC (ex. en berçant son bébé, communication)
- ☐ Autre activité de la vie réalisée en PC: _____

Durée moyenne des pratiques

- ☐ Moins de 5 minutes
- ☐ 5-14 minutes
- ☐ 15- 30 minutes
- ☐ Plus de 30 minutes

- ☐ Moins de 5 minutes
- ☐ 5-14 minutes
- ☐ 15- 30 minutes
- ☐ Plus de 30 minutes

Réflexion de la semaine :
Comment vous accordez-vous de la compassion? Qu'est-ce que vous allez retenir de ce programme?