**Fiche 3. LISTE DE CONTRÔLE DU NON-JUGEMENT, DE LA PLEINE CONSCIENCE ET DE L’EFFICACITÉ**

Nom:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Semaine débutée:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pratiquez le non-jugement:** Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

|  |  |
| --- | --- |
|  | 1. Dites dans votre esprit: Une pensée de jugement a surgi dans mon esprit. |
|  | 2. Comptez les pensées de jugement. |
|  | 3. Remplacez les pensées et les déclarations qui portent un jugement par des pensées et des déclarations qui n'en portent pas. |
|  | 4. Observez les expressions faciales, les postures et le ton de votre voix quand vous portez un jugement. |
|  | 5. Modifiez les expressions, les postures et le ton de la voix quand vous portez des jugements. |
|  | 6. Restez très concret et décrivez votre journée sans porter de jugement. |
|  | 7. Rédigez une description sans jugement d'un événement qui a suscité une émotion. |
|  | 8. Écrivez un compte-rendu détaillé et sans jugement d'un épisode particulièrement important de votre journée. |
|  | 9. Imaginez une personne contre laquelle vous êtes en colère. Imaginez que vous comprenez cette personne. |
|  | 10. Lorsque vous vous sentez jugé, pratiquez le demi-sourire et/ou les mains volontaires. |

Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué le non-jugement:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pratiquez la pleine conscience:** Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

|  |  |
| --- | --- |
|  | 11. Prise de conscience lorsque vous préparez du thé ou du café. |
|  | 12. Prise de conscience lorsque vous lavez la vaisselle. |
|  | 13. Prise de conscience lorsque vous lavez vos vêtements à la main. |
|  | 14. Prise de conscience lorsque vous nettoyez votre maison. |
|  | 15. Prise de conscience lorsque vous prenez un bain au ralenti. |
|  | 16. Prise de conscience lorsque vous méditez. |

Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué la pleine conscience

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Pratiquez l’efficacité:** Cochez un exercice à chaque fois que vous en faites un.

|  |  |
| --- | --- |
|  | 17. Renoncez à avoir raison. |
|  | 18. Laissez tomber l’obstination. |
|  | 19. Agissez de façon efficace. |

Décrivez la situation et comment vous avez pratiqué l’efficacité

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Écrivez toute chose que vous avez fait en écoutant votre sagesse intérieure cette semaine:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_