Fiche 5-1. ALOHA à mes expériences inconfortables

Cette fiche vous permet de pratiquer l'ALOHA avec vos expériences inconfortables et vos souffrances. Chaque jour choisissez une ou plusieurs situations où vous êtes d'accord d'accueillir votre souffrance avec l'ALOHA. Choisissez la durée de l'exercice. Pouvez-vous choisir des situations qui ont vraiment de l'importance pour vous ? Notez ensuite si vous avez pratiqué l'exercice ou non. Dans la dernière colonne, vous pouvez noter d'éventuelles remarques ou obstacles.

Jour de la semaine	Situation ou souffrance choisie	durée choisie	fait ou non	Remarques/obstacles