Fiche 7-1. Accueillir ma souffrance avec bienveillance

Notez chaque jour une situation où vous choisissez d'accueillir votre souffrance avec douceur et bienveillance.

Jour	Situation et souffrance	De quoi était composée la souffrance que j'ai accueillie (les pièces)?	Ce que j'ai pu observer depuis la position du plateau