 Suivi méditation émotionnelle 

**Source :** https://solution-angoisse.com/fr

## 1) Nom de l’événement

|  |  |
| --- | --- |
| Dates | Compte rendu |
| 01/01/2025 | J’ai repensé à … |
| Émotions | J’ai beaucoup pleuré, … |
|  |
| 10/01/2025 | J’ai repensé à … |
| Émotions | J’ai un peu pleuré, … |
|  |
| Bilan | Je dois continuer de méditer sur ce sujet. |

## 2) Nom de l’événement

|  |  |
| --- | --- |
| Dates | Compte rendu |
| 01/02/2025 | J’ai repensé à … |
| Émotions | J’étais très en colère, … |
|  |
| 10/02/2025 | J’ai repensé à … |
| Émotions | J’étais un peu énervé, … |
|  |
| Bilan | Je dois continuer de méditer sur ce sujet. |