

Bienveillance

Centrage
Tranquillité
Détachement

**Sensation(s)
corporelle(s)**

Sentiment(s)

Besoin(s)

Demande

A

Soi

Action

Juste

Causes

Croyances

Jugement(s)

**Défolement
des pensées
et des Fantômes**

Déroulement
corporel

Ressenti de la colère

Observation

Humour

Voie rapide

Voie lente

Pont