

**Journal de méditation**  
**« Apprendre de la douleur à partir du point de vue**  
**de l'observateur sage » (chapitre 9)**

Notez le nombre de fois où vous pratiquez les exercices de méditation ainsi que la durée totale des séances.

Écrivez également vos observations, réflexions, difficultés, etc.

Dates	Nombre de fois (encercler)	Durée totale	Observations
Lundi	0 1 2		
Mardi	0 1 2		
Mercredi	0 1 2		
Jeudi	0 1 2		
Vendredi	0 1 2		
Samedi	0 1 2		
Dimanche	0 1 2		