

**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**