



CARNET D'EXPLORATION

Le yoga du rêve et du sommeil

Programme de 8 semaines d'après Tenzin Wangyal Rinpoché : le calme de l'esprit, les pratiques du jour, la préparation du soir et les veilles de la nuit.

Pourquoi ce carnet

C'est la base de toute l'exploration. Il garde la trace de ta recherche intérieure, honnêtement, au moment où elle se vit. En le relisant, tu vois ce qui revient, ce qui change et ce qui marche pour toi : ce sont les résultats de ton aventure. Sans trace, la mémoire arrange et oublie.

Comment l'utiliser

Une entrée par séance, tout de suite après, même en trois mots. Coche les cases au fur et à mesure. Garde-le près de toi, sur ta table de nuit si le programme se vit la nuit, avec un stylo.

SEMAINE 1 · LE CALME DE L'ESPRIT

Une ou deux séances par jour, les yeux ouverts sur le A.

Jour 1

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit »

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 2

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit »

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 3

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit »

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 4

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit »

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 5

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit »

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 6

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit »

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 7

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit »

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

SEMAINE 2 · TOUT EST UN RÊVE

La séance le matin, puis des rappels toute la journée.

Jour 8

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit » ☐ Séance « Tout est un rêve » ☐ Rappels dans la journée

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 9

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit » ☐ Séance « Tout est un rêve » ☐ Rappels dans la journée

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 10

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit » ☐ Séance « Tout est un rêve » ☐ Rappels dans la journée

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 11

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit » ☐ Séance « Tout est un rêve » ☐ Rappels dans la journée

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 12

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit » ☐ Séance « Tout est un rêve » ☐ Rappels dans la journée

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 13

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit » ☐ Séance « Tout est un rêve » ☐ Rappels dans la journée

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 14

Date _____

☐ Séance « Le calme de l'esprit » ☐ Séance « Tout est un rêve » ☐ Rappels dans la journée

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

SEMAINE 3 · FERMER LE CYCLE

Chaque soir « Préparer la nuit », chaque matin la mémoire et la joie.

Jour 15

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 16

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 17

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 18

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 19

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 20

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 21

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

SEMAINE 4 · LA PREMIÈRE VEILLE

Préparer la nuit, puis la lumière rouge à la gorge.

Jour 22

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 23

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 24

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 25

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 26

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 27

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 28

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

SEMAINE 5 · LA PREMIÈRE VEILLE

Même pratique : la touche légère.

Jour 29

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 30

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 31

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 32

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 33

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 34

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 35

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Rappels ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

SEMAINE 6 · LA DEUXIÈME VEILLE

Deux ou trois nuits au plus avec un réveil et la lumière blanche au front.

Jour 36

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Réveil et deuxième veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 37

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Réveil et deuxième veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 38

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Réveil et deuxième veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 39

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Réveil et deuxième veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 40

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Réveil et deuxième veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 41

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Réveil et deuxième veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 42

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Réveil et deuxième veille ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

SEMAINE 7 · LES TRANSFORMATIONS

Une intention de transformation par nuit.

Jour 43

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Intention de transformation ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

La transformation tentée, et ce qui s'est passé

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 44

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Intention de transformation ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

La transformation tentée, et ce qui s'est passé

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 45

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Intention de transformation ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

La transformation tentée, et ce qui s'est passé

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 46

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Intention de transformation ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

La transformation tentée, et ce qui s'est passé

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 47

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Intention de transformation ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

La transformation tentée, et ce qui s'est passé

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 48

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Intention de transformation ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

La transformation tentée, et ce qui s'est passé

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 49

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ Première veille ☐ Intention de transformation ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

La transformation tentée, et ce qui s'est passé

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

SEMAINE 8 · L'EXTINCTION DES SENS

Suivre l'endormissement couleur après couleur.

Jour 50

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ L'extinction des sens ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 51

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ L'extinction des sens ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 52

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ L'extinction des sens ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 53

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ L'extinction des sens ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 54

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ L'extinction des sens ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 55

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ L'extinction des sens ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Jour 56

Date _____

☐ Calme de l'esprit ☐ Préparer la nuit ☐ L'extinction des sens ☐ Revue du matin

Calme de l'esprit : durée sans effort, obstacle

Un rappel qui a vraiment éveillé

Rêves de la nuit, même en fragments

Tonalité : paisible, abondante, puissante, orageuse _____

Reconnu ? (non · après coup · pendant) _____

Oubli, rêve ou clarté ? _____

.....

Explorations libres

Pour une séance de plus, un rêve, une intuition, une synchronicité.

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Entrée libre

Date _____

☐ Liée au programme ☐ À relire plus tard

Contexte (séance, nuit, journée)

Ce qui s'est passé

Ce que je ressens

Ce que j'en retiens

Le bilan

Relis ton carnet en entier, sans juger. Puis réponds simplement.

Mon attention est-elle plus stable qu'au début ?

Les rappels ont-ils changé ma façon de vivre mes émotions ?

Mes rêves sont-ils plus clairs, plus longs, mieux retenus ?

Ai-je reconnu des rêves, après coup ou pendant ?

Quelle tonalité ont mes rêves selon la veille pratiquée ?

Suis-je plus détendu et moins distrait dans la journée ?

Ai-je envie d'aller plus loin, avec le livre ou un enseignant ?

Merci d'explorer avec nous. Le vrai, le vécu, l'ouvert.