**Auto-évaluation à mi-parcours**

Jusqu'à présent, vous avez expérimenté les trois principales pratiques formelles (balayage corporel, méditation assise, yoga) et un certain nombre de pratiques informelles (simple prise de conscience, alimentation consciente, prise de conscience d'expériences agréables / désagréables, STOP / une minute de respiration).

**Même si vous ne partagerez cela avec personne d'autre, il peut être utile d'écrire vos pensées à ce stade, en réfléchissant à vos apprentissages personnels ainsi qu'aux choses avec lesquelles vous avez peut-être encore du mal.**

Un résultat probable de cette prise de conscience et de cette appréciation active sera un renforcement qui peuvent naturellement se poursuivre jusqu'à la fin de ce cours et au-delà.

1 - Que remarquez-vous qui est déjà en train de se produire? Par quoi êtes-vous encouragé?

2 - Qu'est-ce qui ne se passe pas encore – qu'est-ce qui est encore difficile?

3 - Prenez un moment pour voir si vous pouvez vous souvenir d'un incident spécifique dans votre vie qui se démarque et qui est lié d'une manière ou d'une autre au travail que vous avez effectué jusqu'à présent dans ce cours (si aucun incident ne vous vient immédiatement à l'esprit, il peut être utile de revoir vos journaux de pratiques informelles). Quelle était la situation et que s'est-il passé?