

	Jakie to było doświadczenie?	Jakie były twoje odczucia w ciele w czasie tego doświadczenia?	Jaki nastrój, uczucia towarzyszyły temu wydarzeniu?	Jakie myśli pojawiły się w twoim umyśle? (szczegółowo)?	Jakie myśli przychodzą ci do głowy teraz, gdy o tym pisziesz?
	Przykład: Czekając na serwisanta, żeby naprawił połączenie internetowe, zorientowałam się, że nie zdążę na spotkanie.	Pulsowanie w skroniach, napięcie w karku i ramionach. Chodzenie tam i z powrotem.	Złość, bezradność.	„Czy tak się traktuje klienta? Mają tutaj monopol, więc się nie przejmują. Tego jednego spotkania nie chciałem opuścić.”	„Mam nadzieję, że nie będę musiała przejść przez to ponownie.”
Dzień 1					
Dzień 2					
Dzień 3					
Dzień 4					
Dzień 5					
Dzień 6					
Dzień 7					