

	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 piszesz?
	Przykład: Podczas powrotu do domu po pracy zatrzymałem się, żeby posłuchać śpiewu ptaków.	Rozluźnienie twarzy, ramiona opadły, podniosły się kąciki ust.	Ulga, przyjemność.	„Jak dobrze, jaki super koncert. Dobrze, być na zewnątrz.”	„To była taka mała rzecz, ale cieszę się, że ją zauważyłem.”
Dzień 1					
Dzień 2					
Dzień 3					
Dzień 4					
Dzień 5					
Dzień 6					
Dzień 7					