

Dagbok över behagliga händelser

Gör dig medveten om en behaglig händelse medan den pågår. Notera händelsen, förnimmelser som manifesterar sig i kroppen, tankar och bilder som dyker upp, känslor och sinnesstämning som kommer av tankarna, samt vad du tänker på när du gör dina anteckningar.

<i>Beskriv händelsen</i>	<i>Förnimmelser i kroppen</i>	<i>Tankar och bilder som dök upp</i>	<i>Känslor och sinnesstämning</i>	<i>Tankar när jag gör dessa anteckningar</i>
<i>Måndag</i>				
<i>Tisdag</i>				
<i>Onsdag</i>				

<i>Beskriv händelsen</i>	<i>Förnimmelser i kroppen</i>	<i>Tankar och bilder som dök upp</i>	<i>Känslor och sinnesstämning</i>	<i>Tankar när jag gör dessa anteckningar</i>
<i>Torsdag</i>				
<i>Fredag</i>				
<i>Lördag</i>				
<i>Söndag</i>				