

Wat was de ervaring?	Beschrijf de lichamelijke gewaarwordingen in detail.	Welke gedachten en welk gevoel had je op het moment van de ervaring?	Welke gedachten heb je er nu over, terwijl je dit opschrijft?
Voorbeeld: Na het werk op de fiets naar huis en de wolken in de blauwe lucht zien.	Mijn schouders zakten, Ik had een glimlach en ik ademde dieper in.	Blij, ontspannen. Geweldig die helder blauwe lucht met die wolken! Was ik maar een vogel!	Ik wil meer attent zijn op wat er te zien is.
Maandag:			
Dinsdag:			
Woensdag:			
Donderdag:			
Vrijdag:			
Zaterdag:			
Zondag:			