

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: in een vol keukenkastje kan ik iets niet direct en gemakkelijk pakken	Strak gezicht, kaken op elkaar, spanning rond de buik, schouders gespannen.	Boos. Wat een rommel hier. Allerlei spul dat eigenlijk weggegooid kan worden. Ik kan hier niet tegen!	Stom van me dat ik me over zoiets kleins zo kan opwinden. Beter: het is menselijk.
Maandag:			
Dinsdag:			
Woensdag:			
Donderdag:			
Vrijdag:			
Zaterdag:			
Zondag:			