

DIENORAŠTIS

1 DIENA	KLAUSIMAS	TAIP	NE
1	Ar jums pavyko šiandien atrasti laiko praktikoms? Jei nepavyko, nebauskite savęs, tik prisiminkite, kad rytoj planuodami savo dienos tvarką turėtumėte įtraukti praktikas.		
2	Kaip jautėtės prieš praktikas? Ar šis jausmas buvo malonus?		
3	Kaip jautėtės iškart po praktikų? Ar šis jausmas buvo malonus?		
4	Kokia šiandien buvo jūsų nuotaika ir kaip ji pasikeitė per dieną?		
5	Ar dieną pastebėjote smulkmenas?		
	Ar pastebėjote, koks vanduo šiandien tekėjo iš čiaupo duše?		
6	Ar šiandien pastebėjote ką nors, į ką prieš tai nebuvote atkreipę dėmesio? Jei taip, kas tai buvo?		

DIENORAŠTIS

2 DIENA	KLAUSIMAS	TAIP	NE
1	Ar jums pavyko šiandien atrasti laiko praktikoms? Jei nepavyko, nebauskite savęs, tik prisiminkite, kad rytoj planuodami savo dienos tvarką turėtumėte įtraukti praktikas.		
2	Kaip jautėtės prieš praktikas? Ar šis jausmas buvo malonus?		
3	Kaip jautėtės iškart po praktikų? Ar šis jausmas buvo malonus?		
4	Kokia šiandien buvo jūsų nuotaika ir kaip ji pasikeitė per dieną?		
5	Ar dieną pastebėjote smulkmenas?		
	Ar pajutote maisto skonį ir žinote, kokie produktai šį rytą sudarė jūsų pusryčius?		
6	Ar šiandien pastebėjote ką nors, į ką prieš tai nebuvote atkreipę dėmesio? Jei taip, kas tai buvo?		

DIENORAŠTIS

3 DIENA	KLAUSIMAS	TAIP	NE
1	Ar jums pavyko šiandien atrasti laiko praktikoms? Jei nepavyko, nebauskite savęs, tik prisiminkite, kad rytoj planuodami savo dienotvarkę turėtumėte įtraukti praktikas.		
2	Kaip jautėtės prieš praktikas? Ar šis jausmas buvo malonus?		
3	Kaip jautėtės iškart po praktikų? Ar šis jausmas buvo malonus?		
4	Kokia šiandien buvo jūsų nuotaika ir kaip ji pasikeitė per dieną?		
5	Ar dieną pastebėjote smulkmenas?		
	Ar šį rytą valydamiesi dantis atkreipėte dėmesį į dantų pastos kvapą?		
6	Ar šiandien pastebėjote ką nors, į ką prieš tai nebuvote atkreipę dėmesio? Jei taip, kas tai buvo?		

DIENORAŠTIS

4 DIENA	KLAUSIMAS	TAIP	NE
1	Ar jums pavyko šiandien atrasti laiko praktikoms? Jei nepavyko, nebauskite savęs, tik prisiminkite, kad rytoj planuodami savo dienotvarkę turėtumėte įtraukti praktikas.		
2	Kaip jautėtės prieš praktikas? Ar šis jausmas buvo malonus?		
3	Kaip jautėtės iškart po praktikų? Ar šis jausmas buvo malonus?		
4	Kokia šiandien buvo jūsų nuotaika ir kaip ji pasikeitė per dieną?		
5	Ar dieną pastebėjote smulkmenas?		
	Ar pajutote, kaip jūsų kūnas spaudžia krėslą, kai šiandien į jį sėdote?		
6	Ar šiandien pastebėjote ką nors, į ką prieš tai nebuvote atkreipę dėmesio? Jei taip, kas tai buvo?		

DIENORAŠTIS

5 DIENA	KLAUSIMAS	TAIP	NE
1	Ar jums pavyko šiandien atrasti laiko praktikoms? Jei nepavyko, nebauskite savęs, tik prisiminkite, kad rytoj planuodami savo dienos tvarką turėtumėte įtraukti praktikas.		
2	Kaip jautėtės prieš praktikas? Ar šis jausmas buvo malonus?		
3	Kaip jautėtės iškart po praktikų? Ar šis jausmas buvo malonus?		
4	Kokia šiandien buvo jūsų nuotaika ir kaip ji pasikeitė per dieną?		
5	Ar dieną pastebėjote smulkmenas?		
	Ar pajutote vėjelio dvelksmą ant odos, kai šiandien išėjote į lauką?		
6	Ar šiandien pastebėjote ką nors, į ką prieš tai nebuvote atkreipę dėmesio? Jei taip, kas tai buvo?		

DIENORAŠTIS

6 DIENA	KLAUSIMAS	TAIP	NE
1	Ar jums pavyko šiandien atrasti laiko praktikoms? Jei nepavyko, nebauskite savęs, tik prisiminkite, kad rytoj planuodami savo dienotvarkę turėtumėte įtraukti praktikas.		
2	Kaip jautėtės prieš praktikas? Ar šis jausmas buvo malonus?		
3	Kaip jautėtės iškart po praktikų? Ar šis jausmas buvo malonus?		
4	Kokia šiandien buvo jūsų nuotaika ir kaip ji pasikeitė per dieną?		
5	Ar dieną pastebėjote smulkmenas?		
	Ar šiandien atkreipėte dėmesį į paukščių čiulbesį lauke?		
6	Ar šiandien pastebėjote ką nors, į ką prieš tai nebuvote atkreipę dėmesio? Jei taip, kas tai buvo?		

DIENORAŠTIS

7 DIENA	KLAUSIMAS	TAIP	NE
1	Ar jums pavyko šiandien atrasti laiko praktikoms? Jei nepavyko, nebauskite savęs, tik prisiminkite, kad rytoj planuodami savo dienotvarkę turėtumėte įtraukti praktikas.		
2	Kaip jautėtės prieš praktikas? Ar šis jausmas buvo malonus?		
3	Kaip jautėtės iškart po praktikų? Ar šis jausmas buvo malonus?		
4	Kokia šiandien buvo jūsų nuotaika ir kaip ji pasikeitė per dieną?		
5	Ar dieną pastebėjote smulkmenas?		
	Ar šiandien užuodėte moteriškų kvėpalų ir vyriško odekolono aromatą?		
6	Ar šiandien pastebėjote ką nors, į ką prieš tai nebuvote atkreipę dėmesio? Jei taip, kas tai buvo?		

DIENORAŠTIS

8 DIENA	KLAUSIMAS	TAIP	NE
1	Ar jums pavyko šiandien atrasti laiko praktikoms? Jei nepavyko, nebauskite savęs, tik prisiminkite, kad rytoj planuodami savo dienotvarkę turėtumėte įtraukti praktikas.		
2	Kaip jautėtės prieš praktikas? Ar šis jausmas buvo malonus?		
3	Kaip jautėtės iškart po praktikų? Ar šis jausmas buvo malonus?		
4	Kokia šiandien buvo jūsų nuotaika ir kaip ji pasikeitė per dieną?		
5	Ar dieną pastebėjote smulkmenas?		
	Ar pajautėte, kokio skonio šiandien buvo jūsų arbata, kava ar gaivusis gėrimas?		
6	Ar šiandien pastebėjote ką nors, į ką prieš tai nebuvote atkreipę dėmesio? Jei taip, kas tai buvo?		

DIENORAŠTIS

9 DIENA	KLAUSIMAS	TAIP	NE
1	Ar jums pavyko šiandien atrasti laiko praktikoms? Jei nepavyko, nebauskite savęs, tik prisiminkite, kad rytoj planuodami savo dienos tvarką turėtumėte įtraukti praktikas.		
2	Kaip jautėtės prieš praktikas? Ar šis jausmas buvo malonus?		
3	Kaip jautėtės iškart po praktikų? Ar šis jausmas buvo malonus?		
4	Kokia šiandien buvo jūsų nuotaika ir kaip ji pasikeitė per dieną?		
5	Ar dieną pastebėjote smulkmenas?		
	Ar šiandien pajutote, kaip jūsų pėdos remiasi į grindis, kai vaikščiojate?		
6	Ar šiandien pastebėjote ką nors, į ką prieš tai nebuvote atkreipę dėmesio? Jei taip, kas tai buvo?		

DIENORAŠTIS

10 DIENA	KLAUSIMAS	TAIP	NE
1	Ar jums pavyko šiandien atrasti laiko praktikoms? Jei nepavyko, nebauskite savęs, tik prisiminkite, kad rytoj planuodami savo dienotvarkę turėtumėte įtraukti praktikas.		
2	Kaip jautėtės prieš praktikas? Ar šis jausmas buvo malonus?		
3	Kaip jautėtės iškart po praktikų? Ar šis jausmas buvo malonus?		
4	Kokia šiandien buvo jūsų nuotaika ir kaip ji pasikeitė per dieną?		
5	Ar dieną pastebėjote smulkmenas?		
	Ar pastebėjote skirtingų kūno dalių temperatūrą?		
6	Ar šiandien pastebėjote ką nors, į ką prieš tai nebuvote atkreipę dėmesio? Jei taip, kas tai buvo?		