

MALONIŲ POTYRIŲ KALENDORIUS

SAVAITĖS DIENA	Ką patyrėte?	Ar įsisąmoninote malonius pojūčius tuo metu, kai juos jautėte?	Ką tiksliai jautėte kūne?	Kokios emocijos, mintys, jausmai lydėjo šį įvykį?	Ką jaučiate ir galvojate dabar, kai apie tai rašote?
Pirmadienis					
Antradienis					
Trečiadienis					
Ketvirtadienis					

Penktadienis					
Šeštadienis					
Sekmadienis					
Pavyzdys:	<i>Ėjau namo ir pastebėjau, kad pražydo kaštonai.</i>	<i>Taip</i>	<i>Atsipalaidavo veidas, atsirado šypsena, kūne buvo lengvumo pojūtis.</i>	<i>Džiaugsmas, malonumas, susižavėjimas, pozityvaus laukimo jausmas. Mintys: „Kaip gražu!“, „Greitai bus šilta“.</i>	<i>Kilo mintis: „Kaip gerai, kad tai pastebėjau“.</i>