

NEMALONIŲ POTYRIŲ (PATIRČIŲ) KALENDORIUS

SAVAITĖS DIENA	Ką patyrėte?	Ar įsisąmoninote nemalonių 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					
<i>Pavyzdys:</i>	<i>Važiavau į darbą ir mačiau, kad vėluoju</i>	<i>Taip</i>	<i>Įtampa saulės rezginyje ir veide, antakiai suraukti, rankos stipriai įsikibusios vairo</i>	<i>Įtampa, nerimas, pyktis. Mintys: „Reikėjo atsikelti anksčiau“, „Vėl negalėsiu laiku atlikti darbų“.</i>	<i>Nemalonu tai prisiminti. Ko gero tikrai būtų geriau, jeigu ryte kelčiausi šiek tiek anksčiau, tuomet nereikėtų taip skubėti ir jaudintis.</i>