

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Welche angenehme Erfahrung hast du gemacht?				
Warst du dir der angenehmen Empfindung bewusst, als es geschah?				
Wie fühlte sich der Körper während dieser Erfahrung an? Beschreibe alle Empfindungen.				
Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf? Welche Gefühle oder Stimmungen hast du erlebt?				
Welche Gedanken und Gefühle steigen jetzt beim Niederschreiben der Erfahrung in dir auf?				

	Freitag	Samstag	Sonntag
Welche angenehme Erfahrung hast du gemacht?			
Warst du dir der angenehmen Empfindung bewusst, als es geschah?			
Wie fühlte sich der Körper während dieser Erfahrung an? Beschreibe alle Empfindungen.			
Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf? Welche Gefühle oder Stimmungen hast du erlebt?			
Welche Gedanken und Gefühle steigen jetzt beim Niederschreiben der Erfahrung in dir auf?			