

چه اتفاقی افتاد؟ (چه زمانی؟ چطور؟ کجا؟)	چه احساسی داشتی اون لحظه؟	توی بدنت چه تغییری احساس کردی به خاطر اون هیجان؟	چه افکاری داشتی اون لحظه؟	بعدش که این احساس رو کردی، چه رفتاری از خودت نشون دادی؟	
					۱
					۲
					۳

چه اتفاقی افتاد؟ (چه زمانی؟ چطور؟ کجا؟)	چه احساسی داشتی اون لحظه؟	توی بدنت چه تغییری احساس کردی به خاطر اون هیجان؟	چه افکاری داشتی اون لحظه؟	بعدش که این احساس رو کردی، چه رفتاری از خودت نشون دادی؟	
					۱
					۲
					۳