

1. Napi tevékenységeim és a hozzá fűződő érzelmek



<i>Rossz érzések, kezdve a legrosszabbal</i>	<i>Jó érzések, kezdve a legkevésbé jóval</i>
megnyomorítóan rettenetes, megalázó	elmegey, nincs vele bajom
megnyomorítóan rettenetes, félek tőle, izgulok miatta, nagyon nehezen megy	általában egész jól érzem magam, bár nem igazán az én világom, nem nagyon érdekel
rettenetes, utálok, nem nekem való	sokszor érdekes, odafigyelek, de csak ennyi
fárasztó, rengeteg energiát vesz el, behisztizek tőle	egész érdekes, néha azon kapom magam, hogy belefeledkezem
borzasztóan idegesít, hogy ezzel telik az időm	jól érzem magam közben, kellemes számomra
szimplán pocskék, értelmetlen, unom, alig várom a végét	leköt, érdekes, motivál, szívesen foglalkozom vele
unalmas, majd elalszom, szerencse, hogy csak kevés van belőle	nagyszerűen érzem maga, élvezem, bár több időt tölthetnék vele!
kibírom, de tudnék mást csinálni helyette	imádom, feldob, kikapcsol, jobbá teszi a napomat
elég gáz, de túléltem, tudom, hogy muszáj	Annyira belemerülök, hogy észre sem veszem, mennyi idő telt el. Egész nap tudnám csinálni. Úgy érzem, ezt nekem találták ki. Megelégedéssel tölt el.

2. Mivel mennyi időt töltök?



Tevékenység	ezzel töltött idő /hét	Hozzá fűződő érzélem
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		

Ha sötétre színezed a kellemetlen tevékenységeket és világosra a kellemeseket, rögtön látni fogod az arányukat az életedben, és hogy min kell változtatnod.

3. Tények rólam



<i>Tény</i>	<i>Ki mondja? Honnan tudod, hogy igaz?</i>	<i>Biztosan igaz?</i>
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		

4. Vágyaim



Vágyaim	Miért vágyom rá?

5. Ebben vagyok jó



<i>Jó vagyok benne</i>	<i>Hogyan jöttem rá?</i>