**יומן אירועים לתרגול לא רשמי – שבוע 3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **מה הייתה החוויה ?** | **האם היית מודע לתחושות הלא נעימות *בזמן*** **שהאירוע התרחש ?** | **כיצד הרגיש הגוף, לפרטי פרטים, במהלך החוויה הזאת ?** | **אילו מצבי רוח, רגשות ומחשבות ליוו את האירוע ?** | **אילו מחשבות, תחושות, רגשות אתה מבחין עכשיו כשאתה רושם את זה ?** |
| ***דוגמה***  מחכה שחברת הכבלים תגיע לתקן את הקו שלנו. להבין פתאום שפספסתי פגישה חשובה | כן. | הרגשתי פעימות חזקות באזור הרכות בצידי הראש ודריכות רבה בצווארי ובכתפיים, צעידה עצבנית ממקום למקום הלוך ושוב. | כועס, חסר אונים, מתוסכל "לזה הם מתכוונים שמפרסמים שירות טוב ?!" "אלה $! @ $!! -אני לא יכול להרשות לעצמי להחמיץ את הפגישה הזאת! | אני מקווה שאני לא אצטרך לעבור את זה שוב בקרוב, חרדה קלה, התכווצות בבטן. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |