

Epämiellyttävien / vaikeiden kokemusten kalenteri

(Kuvajainen 2017, mukailen Center for Mindfulness Finland -materiaalista)

Mitä tapahtui? Kuvaile lyhyesti kokemustasi. Anna kokemukselle lyhyt kuvaava nimi.	Millaisia tunteita ja ajatuksia kokemus sinussa herätti kokemishetkellä?	Millaiseen toimintaan päädyit ajatusten ja tunteiden jälkeen?