Registro pratica informale (Calendario degli eventi spiacevoli) – Settimana 3

Di quale esperienza si è trattato?	Eri consapevole dei sentimenti spiacevoli *durante* l'evento?	Come si sentiva il tuo corpo, nel dettaglio, durante questa esperienza?	Quali umori, sentimenti e pensieri accompagnavano l'evento?	Quali pensieri, sensazioni, emozioni stai notando mentre riporti il tutto per iscritto?
ESEMPIO *Stavo aspettando che venissero a risolvermi un problema. Mi accorgo, in quel momento, di avere una riunione molto importante*	*Sì.*	*Pulsazioni alle tempie, tensione a livello del collo e delle spalle. Camminavo avanti e indietro.*	*Rabbia, impotenza, frustrazione. "E questo lo chiamano "servizio"? "Questi #$!@$#!! – Non posso assolutamente mancare alla riunione!"*	*Spero che la situazioni non di ripresenti di nuovo. Provo ansia in maniera moderata e tensione allo stomaco.*