Журнал Неформальной Практики (Календарь неприятных событий) – Неделя 3

Что произошло?	Осознавали ли Вы свои неприятные чувства в самой ситуации?	Какие у Вас были телесные ощущения (как можно подробнее) во время этого переживания?	Какие настроения, чувства и мысли сопровождали это событие?	Какие мысли, ощущения, эмоции Вы замечаете сейчас, когда записываете это событие?
ПРИМЕР *Ожидание специалист из кабельной компании. В итоге я понял, что пропустил важную встречу.*	*Да.*	*В висках стучало, шея и плечи напряглись, я ходил взад-вперед.*	*Злость, беспомощность, разочарование. "И это называется сервисная служба?!» «Я не могу пропустить эту встречу!»*	*Надеюсь, в ближайшее время мне не придется столкнуться с этим снова. Легкое беспокойство, стеснение в животе.*