不快な出来事カレンダー

不快な出来事と、心、体がどう連関しているか、観察してみましょう。

日付	どのような出来事でしたか	この経験の間、身体はどのように感じましたか？	どんな気分・感情が伴いましたか？	どんな思考があなたの心を通過しましたか？	これを書いている今、どのような思考が心の中にありますか？
例	水道会社が時間通りに来ない。	こめかみの強張り、首肩が痛い、唇がピクピク	怒り、無力	これが本当にサービスか？ 責任感はないのか。	近い将来同じ経験をせんで済みますように