**Бланк приятных переживаний**

Осознавайте приятное переживание в тот момент, когда оно происходит. Используйте эти вопросы, чтобы сфокусировать внимание на подробностях переживания. В течение 6-ти дней по вечерам записывайте как минимум 1 приятное переживание за день.

*Первая строка приведена в качестве примера заполнения бланка.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Приятное переживание*** | ***Ощущения в теле*** | ***Чувства*** | ***Мысли*** |
| 01.07.2019 | Заказала свой любимый чай в кафе. | Тепло в груди, расслабление | Удовольствие, спокойствие | Можно никуда не спешить и насладиться нотами чая |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |