

ΟΔΗΓΟΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

Ζαγαρέλου Μαρίνα, Φοιτήτρια ψυχολογίας



Στέργε μεν τα παρόντα, ζήτηι δε τα
βέλτιστα

Ισοκράτης προς Δημόνικον δ'29

Να είσαι ικανοποιημένος με την παρούσα
κατάστασή σου, χωρίς να απογοητεύεσαι ή
να δυσανασχετείς, να επιδιώκεις δε
ταυτοχρόνως την βελτίωση της θέσης σου

Τι είναι η ενσυνειδητότητα;

Η ενσυνειδητότητα είναι ένας τύπος διαλογισμού στον οποίο επικεντρώνεστε στην έντονη επίγνωση του τι αισθάνεστε αυτή τη στιγμή, χωρίς ερμηνεία ή κρίση.

Η εξάσκηση της ενσυνειδητότητας περιλαμβάνει μεθόδους αναπνοής, καθοδηγούμενες εικόνες και άλλες πρακτικές για να χαλαρώσουν το σώμα και το μυαλό και να βοηθήσουν στη μείωση του στρες. Η εξάσκηση ασκήσεων ενσυνειδητότητας μπορεί να σας βοηθήσει να κατευθύνετε την προσοχή σας μακριά από αυτό το είδος σκέψης και να ασχοληθείτε με τον κόσμο γύρω σας.

(Mayo Clinic, 2022) & (Mayo Clinic Health System, 2023)



Γιατί η καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας είναι σημαντική;

- Μειώνει το στρες
- Ενισχύει την εργασιακή μνήμη
- Βελτιώνει την συγκέντρωση
- Ισορροπεί τις συναισθηματικές αντιδράσεις
- Ενισχύει την γνωστική ευελιξία
- Προσφέρει ικανοποίηση στις σχέσεις
- Ενισχύει την αυτογνωσία, την ηθική και τη διαίσθηση
- Ενισχύει την ανοσοποιητική λειτουργία
- Προσφέρει ευημερία
- Βοηθά στην καταπολέμηση τους άγχους και της κατάθλιψης



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΙΣ

ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ ΣΕ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΒΑΣΗ!



Βλέποντας Ενσυνείδητα

Βρείτε ένα χώρο σε ένα παράθυρο όπου υπάρχουν αξιοθέατα που μπορείτε να δείτε έξω.

Κοιτάξτε όλα όσα έχετε να δείτε. Αποφύγετε την επισήμανση και την κατηγοριοποίηση αυτού που βλέπετε έξω από το παράθυρο. Αντί να σκέφτεστε «πουλί» ή «σημάδι στοπ», προσπαθήστε να παρατηρήσετε τα χρώματα, τα σχέδια ή τις υφές.

Προσοχή στην κίνηση του γρασιδιού ή των φύλλων στο αεράκι. Παρατηρήστε τα πολλά διαφορετικά σχήματα που υπάρχουν σε αυτό το μικρό τμήμα του κόσμου που μπορείτε να δείτε.

Να είστε παρατηρητικοί, αλλά όχι επικριτικοί. Να είστε ενήμεροι, αλλά όχι σταθεροί.

Εάν αποσπαστείτε, τραβήξτε απαλά το μυαλό σας μακριά από αυτές τις σκέψεις και παρατηρήστε ξανά ένα χρώμα ή σχήμα για να σας επαναφέρει στο σωστό πλαίσιο μυαλού.



Mindful Eating

(Nelson, 2017) & (HelpGuide.org, n.d)

Η ενσυνείδητη διατροφή (mindful eating) αναφέρεται στην πρακτική του να χρησιμοποιούμε όλες μας τις σωματικές και συναισθηματικές αισθήσεις και να είμαστε εντελώς «παρόν» όταν καταναλώνουμε φαγητό.

1. Ξεκινήστε φτιάχνοντας την λίστα των αγορών σας
2. Ελάτε στο τραπέζι με όρεξη – αλλά ΟΧΙ μόνο όταν πεινάτε πολύ
3. Ξεκινήστε με μια μικρή μερίδα
4. Εκτιμήστε το φαγητό σας
5. Φέρτε όλες τις αισθήσεις σας στο γεύμα
6. Δοκιμάστε μικρές μπουκιές
7. Μασήστε καλά
8. Φάτε αργά

Mindfulness ... πριν τον ύπνο!



- Τι ήταν όμορφο στην μέρα μου;
- Τι είδα που μου άρεσε;
- Τι έκανα που μου άρεσε;
- Τι ήταν μια μικρή καλή πράξη που έκανα;
- Ποια ήταν μια καλή κουβέντα που είπα;

ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ

Η ευγνωμοσύνη και η ενσυνειδητότητα είναι δύο έννοιες που συχνά συνδέονται και αλληλοενισχύονται, προάγοντας την ψυχική υγεία και την ευημερία.

Η ενσυνειδητότητα ενθαρρύνει την παρατήρηση του παρόντος χωρίς κριτική, βοηθώντας να ζούμε τη στιγμή. Η ευγνωμοσύνη, από την άλλη, μας καλεί να αναγνωρίσουμε και να εκτιμήσουμε θετικές πτυχές της ζωής μας, πολλές από τις οποίες βρίσκονται στο παρόν.

(Ali et al., 2022)

Ημερολόγιο Ευγνωμοσύνης

- Διάλεξε μορφή ημερολογίου (ψηφιακό ή έγχαρτο)
- Κατέγραφε καθημερινά 3-5 πράγματα για τα οποία νιώθεις ευγνωμοσύνη
- Πριν αρχίσεις να καταγράφεις στο ημερολόγιο, πάρε μερικές ανάσες επίγνωσης
- Πες ευχαριστώ στους ανθρώπους γύρω σου
- Συμπλήρωσε το ημερολόγιο σου λέγοντας γιατί θαύμασες τον εαυτό σου σήμερα



ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Η ενσυνειδητότητα είναι μια πρακτική που βοηθά στην καλλιέργεια της προσοχής στο παρόν, με αποδοχή και χωρίς κριτική. Αυτό, έχει άμεση επίδραση στην αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων με διάφορους τρόπους.

Η ενσυνειδητότητα παρέχει μια πιο συνειδητή, αποδεκτική και μη κριτική προσέγγιση προς τα αρνητικά συναισθήματα, βοηθώντας μας να τα αντιμετωπίζουμε με μεγαλύτερη ψυχραιμία, επίγνωση και κατανόηση, μειώνοντας την έντασή τους και τα δυσάρεστα αποτελέσματά τους.

(Schuman-Olivier et al., 2020)

Τα 4 (Α) στην Αντιμετώπιση των Αρνητικών Συναισθημάτων

1

Αναγνώρισε

2

Αποδέξου

3

Αναζήτησε

4

Αποστασιοποιήσου

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΝΟΜΑΙ VS ΑΝΤΙΔΡΩ

Πάρτε μια αναπαυτική στάση. Χαλαρώστε το σώμα σας. Αν θέλετε μπορείτε να κλείσετε τα μάτια σας.

Επαναφέρετε στην μνήμη σας ένα περιστατικό που έχει συμβεί και σας προκάλεσε θυμό, άγχος ή στενοχώρια. Σκεφτείτε γύρω από το συμβάν. Ανακαλέστε τα συναισθήματά σας και τις σκέψεις που κάνατε, όταν αυτό συνέβη. Τι σκεφτήκατε για τον εαυτό σας; Τι σκεφτήκατε για τους άλλους; Ποια ήταν τα συναισθήματά σας; Βιώσατε σωματικές αντιδράσεις; Σε τι βαθμό; Συγκεντρωθείτε και προσπαθήστε να τα βιώσετε στο παρόν.

Τώρα, θυμηθείτε εκ νέου το γεγονός. Προσπαθήστε να είστε δεκτικοί απέναντι σε αυτό που συνέβη. Βιώστε ξανά τα συναισθήματα, επαναφέρετε τις σκέψεις σας και συνδεθείτε μαζί τους. Μην προσπαθήσετε να τα αμφισβητήσετε ή να τα τροποποιήσετε. Μην είστε επικριτικοί με τον εαυτό σας επειδή νιώθετε έτσι. Αποδεχτείτε τα ως μέρος της ανθρώπινης αλήθειας και ανταποκριθείτε στις αλλαγές και τα γεγονότα της ζωής.

(Σταλίκας, Γιωτσίδη και Καρακασίδου, 2020)

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΟΗ

Η αναπνοή παίζει κεντρικό ρόλο στην πρακτική της ενσυνειδητότητας, καθώς αποτελεί ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία για την εστίαση στο παρόν και τη διαχείριση των συναισθημάτων. Η σύνδεση της ενσυνειδητότητας με την αναπνοή γίνεται μέσα από την παρατήρηση και τη συνειδητή ρύθμιση της αναπνευστικής διαδικασίας, που μπορεί να έχει θετικές επιδράσεις τόσο στο σώμα όσο και στο νου.

(Komariah, 2023)



ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΑΝΑΠΝΟΗ

I
N
H
A
L
E

1

Βρες ένα ήσυχο μέρος και κάθισε άνετα.

2

Κλείσε τα μάτια σου και
εστίασε στην αναπνοή σου.

3

Νιώσε τον αέρα να μπαίνει και να βγαίνει
από το σώμα σου, χωρίς να τον ελέγξεις.

4

Αν οι σκέψεις σου ξεφύγουν, αναγνώρισέ τις
και φέρ' την προσοχή σου πίσω στην αναπνοή.

E
X
H
A
L
E

Η Άσκηση Ενσυνειδητότητας των 3 Βημάτων

Βήμα 1: Βγείτε από τον «αυτόματο πιλότο» για να συνειδητοποιήσετε τι κάνετε, σκέφτεστε και αισθάνεστε αυτή τη στιγμή.

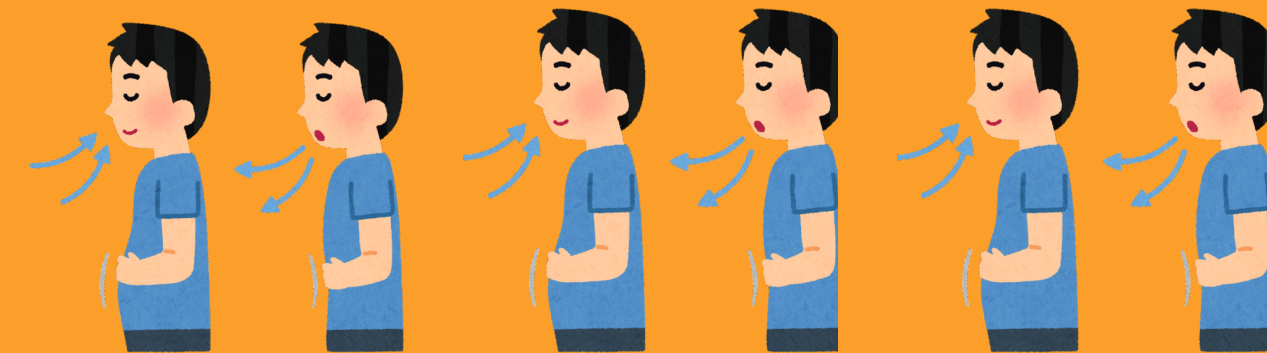
Βήμα 2: Φέρτε την προσοχή στην αναπνοή σας για έξι αναπνοές ή ένα λεπτό.

Βήμα 3: Αφήστε την αναπνοή σας να βγει προς τα έξω, πρώτα από το σώμα και μετά στο περιβάλλον.

Όταν είστε έτοιμοι να ολοκληρώσετε την άσκηση, ανοίξτε τα μάτια σας σιγά-σιγά και προσπαθήστε να έχετε μαζί σας αυτή την προσοχή καθώς προχωράτε τη μέρα σας.



(Ackerman & Nash, 2017)



ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

Η ενσυνειδητότητα και η παρατήρηση είναι δύο άρρηκτα συνδεδεμένες έννοιες, καθώς η ενσυνειδητότητα στηρίζεται στην ικανότητα να παρατηρούμε τον εαυτό μας, τις σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας και το περιβάλλον μας χωρίς κρίση και με πλήρη επίγνωση. Η παρατήρηση στην ενσυνειδητότητα αφορά το να είμαστε πλήρως παρόντες και ανοιχτοί σε κάθε εμπειρία, χωρίς να προσπαθούμε να την αλλάξουμε ή να την ελέγξουμε.

(Mindfulness 360, 2024)

Five Senses

Η άσκηση των 5 αισθήσεων, γνωστή και ως άσκηση 5-4-3-2-1, είναι μια τεχνική γείωσης που χρησιμοποιείται για την διαχείριση του Άγχους.

5: Αναγνωρίστε ΠΕΝΤΕ πράγματα που βλέπετε γύρω σας.

4: Αναγνωρίστε ΤΕΣΣΕΡΑ πράγματα που μπορείτε να αγγίξετε

3: Αναγνωρίστε ΤΡΙΑ πράγματα που ακούτε

2: Αναγνωρίστε ΔΥΟ πράγματα που μπορείτε να μυρίσετε

1: Αναγνωρίστε ΕΝΑ πράγμα που μπορείτε να γευτείτε



Body Scan

Ο διαλογισμός σάρωσης σώματος (BSM) περιλαμβάνει την προσοχή σε μέρη του σώματος και τις σωματικές αισθήσεις σε μια σταδιακή ακολουθία από τα πόδια στο κεφάλι. Αυτή η μέθοδος μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αποκτήσουν μεγαλύτερη επίγνωση των φυσικών αισθήσεων και των συναισθημάτων τους.

1

Νιώστε άνετα

2

Πάρτε μερικές βαθιές αναπνοές

3

Σαρώστε όλο σας το σώμα

Mindfulness Exercise: Body Scan

<https://www.youtube.com/watch?v=e0f9wa2SUX0>

(Verywell Mind, 2024)



Παρατηρήστε ένα φύλλο για πέντε λεπτά

Αυτή η άσκηση δεν απαιτεί τίποτα άλλο από ένα φύλλο και την προσοχή σας.

Σηκώστε ένα φύλλο, κρατήστε το στο χέρι σας και δώστε του την πλήρη προσοχή σας για πέντε λεπτά.

Παρατηρήστε τα χρώματα, το σχήμα, την υφή και τα μοτίβα. Αυτό θα σας φέρει στο παρόν και θα ευθυγραμμίσει τις σκέψεις σας με την τρέχουσα εμπειρία σας.

(Ackerman & Nash, 2017)

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΟΣ ΕΑΥΤΟΣ

Η σύνδεση της ενσυνειδητότητας με την πρακτική των «γραμμάτων προς τον μελλοντικό εαυτό» βασίζεται στην καλλιέργεια της αυτογνωσίας, της προσοχής στο παρόν και της διαχείρισης των προσδοκιών και συναισθημάτων σχετικά με το μέλλον. Οι δύο πρακτικές, αν και φαίνονται να εστιάζουν σε διαφορετικές χρονικές διαστάσεις (η ενσυνειδητότητα στο παρόν και το γράμμα στο μέλλον), συνδέονται με την ανάπτυξη της συνειδητής και στοχαστικής αυτοπαρατήρησης.



Letter to your future self

<https://www.futureme.org/>



Τα γράμματα προς τον μελλοντικό σας εαυτό είναι σημαντικά γιατί...

- Ξαναζούμε αναμνήσεις με ζωηρές λεπτομέρειες
- Αναγνωρίζουμε την ανάπτυξη και τα επιτεύγματα μας
- Βάζουμε στόχους για το μέλλον
- Επιδιώκουμε την εσωτερική γαλήνη του μυαλού

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ

Η στοχοθεσία και η ενσυνειδητότητα είναι δύο σημαντικές δεξιότητες που συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη και ευημερία, αν και έχουν διαφορετικές λειτουργίες. Η ενσυνειδητότητα επιτρέπει να παραμένουμε παρόντες και να εστιάζουμε στο παρόν, ενώ η στοχοθεσία μας βοηθά να προχωρούμε μπροστά με σκοπό. Με αυτόν τον τρόπο, η σύνδεση μεταξύ αυτών των δύο μπορεί να βοηθήσει στην πιο αποτελεσματική επίτευξη των στόχων. Οι δύο αυτές δεξιότητες αλληλοσυμπληρώνονται και βελτιώνουν την προσωπική αποτελεσματικότητα και ευημερία.

(Smyth, 2020)

SMART GOALS TEMPLATE

<u>ΣΤΟΧΟΣ</u>	<u>ΕΞΗΓΗΣΗ</u>	<u>ΑΠΑΝΤΗΣΗ</u>
Συγκεκριμένος (Specific)	Ποιος είναι ο στόχος; Πώς θα επιτευχθεί αυτός ο στόχος; Ποιος είναι υπεύθυνος για την επίτευξη αυτού του στόχου; Ποια είναι τα κριτήρια επιτυχίας για αυτόν τον στόχο;	
Μετρήσιμος (Measurable)	Είναι δυνατόν να μετρηθεί ποσοτικά αυτός ο στόχος; Ποια εργαλεία ή μέθοδοι θα χρησιμοποιηθούν για τη μέτρηση της επιτυχίας ή της αποτυχίας του στόχου;	
Επιτεύξιμος/ Αποδεκτός (Attainable/ Acceptable)	Υπάρχουν στοιχεία που να υποστηρίζουν τη ρεαλιστικότητα αυτού του στόχου; Τι πόροι χρειάζονται;	
Ρεαλιστικός (Relevant)	Γιατί είναι επωφελής αυτός ο στόχος; Ποιο είναι το επίπεδο προτεραιότητας αυτού του στόχου;	
Χρονικά δεσμευμένος (Time-bound)	Ποια είναι η προθεσμία για την ολοκλήρωση του στόχου;	

ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

Η καταγραφή ημερολογίου και η ενσυνειδητότητα είναι δύο πρακτικές που μπορούν να αλληλοσυμπληρώνονται και να συμβάλλουν στην αυτογνωσία, τη μείωση του άγχους και την προσωπική ανάπτυξη. Ο συνδυασμός αυτών των δύο τεχνικών μπορεί να ενισχύσει την προσωπική σου ανάπτυξη και να συμβάλει σε μια πιο ισορροπημένη ζωή.

(Motsia, 2024)



Ημερολόγιο Επικοινωνίας

Προσαρμοσμένο από το βιβλίο *Full Catastrophe Living* –
Jon Kabat Zinn

	Περιγράψτε την επικοινωνία «Με ποιον;» «ποιο ήταν το θέμα;»	Πώς παρουσιάστηκε η δυσκολία;	Τι θέλατε πραγματικά από αυτό τον άνθρωπο ή την κατάσταση; Τι τελικά πήρατε;	Τι πραγματικά ήθελε το άλλο άτομο; Τι τελικά πήρε;	Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια του γεγονότος και μετά το γεγονός;
Ημέρα 1					
Ημέρα 2					
Ημέρα 3					
Ημέρα 4					
Ημέρα 5					
Ημέρα 6					
Ημέρα 7					

Ευχάριστα Γεγονότα

Προσαρμοσμένο από το βιβλίο *Full Catastrophe Living* –
Jon Kabat Zinn

	Ποια ήταν η εμπειρία;	Είχατε επίγνωση του ευχάριστου συναισθήματος κατά τη διάρκεια του γεγονότος;	Πώς ένιωθε το σώμα σας, λεπτομερώς, κατά τη διάρκεια της εμπειρίας;	Τι διάθεση, συναισθήματα και σκέψεις συνόδευσαν αυτό το γεγονός;	Τι σκέψεις υπάρχουν στο μυαλό σας τώρα καθώς καταγράφετε αυτό το γεγονός;
Ημέρα 1					
Ημέρα 2					
Ημέρα 3					
Ημέρα 4					
Ημέρα 5					
Ημέρα 6					
Ημέρα 7					

Δυσάρεστα Γεγονότα

Προσαρμοσμένο από το βιβλίο *Full Catastrophe Living* –
Jon Kabat Zinn

	Ποια ήταν η εμπειρία;	Είχατε επίγνωση του ευχάριστου συναισθήματος κατά τη διάρκεια του γεγονότος;	Πώς ένιωθε το σώμα σας, λεπτομερώς, κατά τη διάρκεια της εμπειρίας;	Τι διάθεση, συναισθήματα και σκέψεις συνόδευαν αυτό το γεγονός;	Τι σκέψεις υπάρχουν στο μυαλό σας τώρα καθώς καταγράφετε αυτό το γεγονός;
Ημέρα 1					
Ημέρα 2					
Ημέρα 3					
Ημέρα 4					
Ημέρα 5					
Ημέρα 6					
Ημέρα 7					

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΜΑΤΩΝ ΑΡΝΗΤΙΚΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ

Συμπληρώστε το ημερολόγιο όσο πιο συχνά μπορείτε για να καταφέρετε να αποδυναμώσετε τις αυτόματες αρνητικές σκέψεις.

Κατάσταση-Πρόβλημα	Αρνητική Αυτόματη σκέψη	Συναισθηματική αντίδραση	Σωματική αντίδραση	Στοιχεία που αντικρούουν τη σκέψη	Εναλλακτική Σκέψη

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΥΜΟΥ

Πριν καταφέρεις να ελέγξεις τον θυμό σου, πρέπει να καταλάβεις πότε θυμώνεις και γιατί. Αυτό το ημερολόγιο θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τι σε θυμώνει και πώς αντιδράς. Κοίταξε το παράδειγμα και μετά συμπλήρωσε το ημερολόγιο με τις δικές σου εμπειρίες.

ΠΡΙΝ ΘΥΜΩΣΩ	ΣΚΕΨΕΙΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
Το αφεντικό μου, με επέπληξε γιατί καθυστέρησα το project	«Θα νομίζει ότι είμαι άχρηστος υπάλληλος»	Ενοχές	Πήγα στο γραφείο μου και έκλεισα με δύναμη την πόρτα	Ήμουν αναστατωμένος όλη την υπόλοιπη ημέρα
ΠΡΙΝ ΘΥΜΩΣΩ	ΣΚΕΨΕΙΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
ΠΡΙΝ ΘΥΜΩΣΩ	ΣΚΕΨΕΙΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
ΠΡΙΝ ΘΥΜΩΣΩ	ΣΚΕΨΕΙΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
ΠΡΙΝ ΘΥΜΩΣΩ	ΣΚΕΨΕΙΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
ΠΡΙΝ ΘΥΜΩΣΩ	ΣΚΕΨΕΙΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ
ΠΡΙΝ ΘΥΜΩΣΩ	ΣΚΕΨΕΙΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ	ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ



	ΩΡΑ	ΕΙΔΟΣ ΦΑΓΗΤΟΥ / ΠΟΤΟΥ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΠΟΥ	ΒΑΘΜΟΣ ΠΕΙΝΑΣ (0-5)	ΣΕ ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΤΟ ΕΦΑΓΕΣ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΤΙ ΕΚΑΝΕΣ ΣΥΓΧΡΟΝΩΣ
ΠΡΩΙΝΟ								
ΠΡΟΓΕΥΜΑ								
ΜΕΣΗΜΕΡΙ								
ΑΠΟΓΕΥΜΑ								
ΒΡΑΔΙΝΟ								
ΠΡΟ ΥΠΝΟΥ								

Ημερομηνία:

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γεγονός που με άγχωσε							
Σωματικό σύμπτωμα							
Πόσο δυσάρεστο ήταν							

Ο βαθμός δυσανεξίας μπορεί να σημειωθεί ως ακολούθως:

1 = Λίγο, 2 = Πολύ, 3 = Πάρα Πολύ