

## فرم ثبت روزانه آگاهی از تجربیات خوشایند

لطفا تجربیات خوشایند روزانه خود را در فرم زیر ثبت کنید.

|        | تجربه چه بود؟                      | در بدنم چه حسی داشتم؟                                         | چه احساساتی داشتم؟ | چه افکاری داشتم؟                                        | الان که یادداشت می کنم چه حسی دارم؟                                   |
|--------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| مثال   | چند دقیقه در سکوت کنار پنجره نشستم | احساس خنکی هوا روی دستها، گرمای آفتاب روی صورت، خستگی در پاها | احساس آرامش، رضایت | چقدر به این سکوت چند لحظه ای احتیاج داشتم، حالم بهتر شد | این چند دقیقه های کوتاه واقعا برایم موثر هستند و باید قدرشان را بدانم |
| شنبه   |                                    |                                                               |                    |                                                         |                                                                       |
| یکشنبه |                                    |                                                               |                    |                                                         |                                                                       |
| دوشنبه |                                    |                                                               |                    |                                                         |                                                                       |

|  |  |  |  |  |          |
|--|--|--|--|--|----------|
|  |  |  |  |  | سه شنبه  |
|  |  |  |  |  | چهارشنبه |
|  |  |  |  |  | پنج شنبه |
|  |  |  |  |  | جمعه     |

