

Durum

Nerede? Ne zaman? Kimle? Ne oldu? Nasıl?

Düşünceler & İmajlar

Aklımdan o an ne geçiyordu? Beni ne rahatsız etti? Eğer ben bu düşüncelere, imajlara, anılara sahipsem – bunlar benim veya durum hakkında ne anlama geliyor olabilir?

Bedensel/Fiziksel hisler

Vücudumda ne fark ettim? Ne hissettim? Nerede hissettim?

Duygudurum / Duygular

O anda hangi duyguyu hissettim? Daha başka? Bu duygu ne kadar yoğundu? (0 – 100%)

Davranışlar / Ne yaptım veya yapmadım

Bana bunu aşmam ve bunla baş etmem için ne yardım etti? Bunu yapmayı engellemek için ne yaptım veya yapmadım? Ne gibi otomatik tepkiler verdim? Beni gören insanlar ne tepki verdi?

