

Частина А. Усвідомлення зовнішніх подій

Дата	
Зір (що я бачу):	
Слух (що я чую):	
Нюх (що я відчуваю на запах):	
Як я відчуваюся після вправи:	

Частина Б. Усвідомлення внутрішніх подій

Дата	
Думки:	
Емоції:	
Фізичні відчуття:	
Як я відчуваюся після вправи:	