



imię:

Planowanie działania

Rano umyję głowę szamponem
2-krotnie, będę ignorować
myśli

Zaangażowanie w doświadczenie

Powtarzanie konkretnych kroków:

- naleję szampon na dłoń
- spienię go i nałożę na włosy
- będę szorować i nucić
np. „Panie Janie”
- spłuczę

Zauważenie całości procesu
krok po kroku, co dokładnie
zrobiłem, jakie myśli miałem,
jaki jest efekt

Wyciąganie wniosków

Jak się czuję po tej aktywności,
czy zrealizowałem zadanie,
co było w tym trudnego,
a co przyjemnego?