		Ce ai observat?			Cât de eficient te-ai abținut de la a judeca experiența?
Ziua	**Exercițiul**	**Gânduri**	**Senzații fizice**	**Comportamente**	**Deloc Extrem 0_____10**

(După Barlow, Ellard, Fairholme, Farchione, 2011, p.79)