

V následujícím týdnu, se každý den ohlédněte a najděte jednu situaci nebo činnost či svou reakci, která pro vás byla příjemná a prospěšná, jednu situaci, která pro vás byla příjemná ale neprospěšná, jednu situaci, která byla nepříjemná ale prospěšná a jednu situaci, která byla nepříjemná a neprospěšná. Opět to vezměte jako rozvoj uvědomění ne jako sebekritiku. Na konci týdne se zamyslete nad tím, co jste se tímto cvičením naučili, co vám přineslo, kam vás posunulo.

	Příjemná a prospěšná	Příjemná a neprospěšná	Nepříjemná a prospěšná	Nepříjemná a neprospěšná
1. den				
2. den				
3. den				
4. den				
5. den				
6. den				
7. den				