**愉悅事件紀錄**

|  |
| --- |
| 當令你愉悅的事情正在發生時，去體會它。利用下列這些問題，協助你專注於正在發生的事物所帶給你的經驗。 **※ 紀錄越立即就越具體清晰、越詳細就越可以回憶、記得，任何的紀錄沒有對跟錯。** |
| 這個**經驗**是什麼？ | 在這個經驗中，你的**身體感覺**如何？ | 有什麼**想法或心中的影像**伴隨著這個事件出現？ | 有什麼樣的**心情、感受**隨著這個事件出現？ | **當你正在寫這些內容時，腦海裡浮現什麼想法？** |
| 5/24下班回家的路上，雨停了，露出太陽 | 感覺到眉頭跟肩膀鬆下來，嘴角上揚 | 真棒啊！好清爽回家沒那麼麻煩了 | 輕鬆、愉快舒緩 | 其實這只是一件小事，但對當時的我卻很重要 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**愉悅事件紀錄**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 這個**經驗**是什麼？ | 在這個經驗中，你的**身體感覺**如何？ | 有什麼**想法或心中的影像**伴隨著這個事件出現？ | 有什麼樣的**心情、感受**隨著這個事件出現？ | **當你正在寫這些內容時，腦海裡浮現什麼想法？** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**愉悅事件紀錄**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 這個**經驗**是什麼？ | 在這個經驗中，你的**身體感覺**如何？ | 有什麼**想法或心中的影像**伴隨著這個事件出現？ | 有什麼樣的**心情、感受**隨著這個事件出現？ | **當你正在寫這些內容時，腦海裡浮現什麼想法？** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**愉悅事件紀錄**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 這個**經驗**是什麼？ | 在這個經驗中，你的**身體感覺**如何？ | 有什麼**想法或心中的影像**伴隨著這個事件出現？ | 有什麼樣的**心情、感受**隨著這個事件出現？ | **當你正在寫這些內容時，腦海裡浮現什麼想法？** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |