

Den Čas	SITUACE/OKOLNOSTI 1, <b>Kde</b> se to stalo? 2, <b>Kdy</b> k tomu došlo? 3, <b>Kdo</b> byl u toho?	PROBLÉM 1, Jak přesně jsem se <b>cítil/a</b> ? 2, Na co přesně jsem <b>myslel/a</b> ? 3, Jaké byly <b>tělesné pocity</b> ? 4, Jak jsem se <b>zchoval/a</b> ?	DŮSLEDKY 1, Jak jsem se cítil/a, co jsem dělal/a, na co jsem myslel/a poté? 2, Jak reagovalo okolí?