|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Día de la semana** | **¿Qué ocurrió? ¿Dónde estabas?**  **¿Con quién estabas? ¿Qué estaba pasando?** | **¿Qué vivías debajo de la piel?**  (Emociones, sentimientos, pensamientos...) | **De 0 a 10, ¿cómo de intenso era?** | **En presencia de todo eso**  **¿Cómo actuaste?** | **A corto plazo,**  **¿Qué efecto tuvo actuar así?**  (¿Subió o bajo tu emoción? ¿Evitaste algo? ¿Lograste lo que querías?) |
| LUNES |  |  |  |  |  |
| MARTES |  |  |  |  |  |
| MIERCOLES |  |  |  |  |  |
| JUEVES |  |  |  |  |  |
| VIERNES |  |  |  |  |  |
| SABADO |  |  |  |  |  |
| DOMINGO |  |  |  |  |  |