PRAĆENJE REZULTATA

Svakodnevno ocijenite od 1 do 10 ove aktivnosti kako bi se stekao uvid u stanje te kako bi mogli pratiti napredak. Unesite ocjenu od 1 do 10, gdje „1“ predstavlja najgori, a „10“ najbolji rezultat.

1. Duboko udahnite i ocijenite jeste li mogli lagano udahnuti i kako se osjećate dok dišete.
2. Je li vam udobno? Sjedite mirno i procijenite koliko vam je udobno sjediti mirno u tom položaju i koliko dugo.
3. Obratite pozornost na raspoloženje. Koliko vam je lako osjetiti zahvalnost i zadovoljstvo? Koliko lako se možete upravo sad nasmijati?
4. Ocijenite koliko su teški simptomi u ovom trenutku.

Datum i vrijeme	**Količina kapi**	**Disanje**		**Tijelo**		**Raspoloženje**		**Simptomi**	
		Prije	Poslije	Prije	Poslije	Prije	Poslije	Prije	Poslije