

[illegible]

Ημέρα &
ώρα

Γεγονός
(εσωτερικό ή
εξωτερικό)

Πως
εμφανίζεται
στο σώμα;

Τι σκέφτεται
ο νους;

Τι
συναισθήματα
δημιουργώ;

Τι κάνω;