

Sancı Günlüğü

Sancıyı burada geniş anlamda kullanıyoruz yani söz konusu olan sadece fizyolojik bir ağrı değil, psikolojik olarak da bize zorluk çıkaran mücadele ettiğiniz durumlar, mücadelenin içeriği ve mücadelenizle bağlantılı olarak ortaya çıkan düşünceleri de sancı olarak değerlendiriyoruz. Bu günlüğü tutmanın amacı, düşüncelerimiz, duygularımız, dürtülerimiz, fizyolojik ağrılarımız hakkında yani sorunlarımız/sancımız hakkında daha net bir fikre sahip olmaktır. Bir hafta boyunca günbegün, saatlerini ve bulunduğunuz yerleri not ederek bu günlüğü tutmanız daha sonra onları gözlemlemenizi ve değerlendirmenize imkan verecektir.

[illegible]

[illegible]