

Dan, datum, vrijeme	
Okidač <i>Opišite što bi točno snimila kamera (ne što ste mislili i kako ste reagirali).</i>	
Procjena <i>Zapišite što konkretnije misli koje su Vam prolazile kroz glavu.</i>	
Ljutnja <i>Zabilježite intenzitet ljutnje na ljestvici od 0-10.</i>	
Inhibicija <i>Zapišite je li se uključila neka unutarnja ili vanjska kočnica.</i>	
Reakcija <i>Navedite koje Vaše ponašanje bi snimila kamera.</i>	
Korisnija procjena <i>Na koji način ste još mogli procijeniti situaciju? Jeste li možda učinili neku pogrešku u mišljenju? Kada biste imali sveznajućeg prijatelja, kako bi on gledao na situaciju? Je li moguća ponovna procjena situacije? Koji bi bili rezultati sagledavanja situacije metodom prednosti i nedostataka?</i>	