Bir anın kaydı

Zor bir anı beş parçaya ayırır; ne oldu, aklından ne geçti, ne hissetti, bedeninde ne oldu, ne yaptı.

Ne oldu?

Kamera ne kaydederdi? Nerede, ne zaman, kiminle.

Aklından ne geçti?

an aklından geçen cümle ya da gözünün önüne gelen görüntü.

Ne hissetti?

Bedeninde ne oldu?

☐ Çarpıntı ☐ Nefes darlığı ☐ Kaslarda gerginlik ☐ Sıcaklık, kızarma ☐ Midede sıkışma ☐ Titreme

Ne yaptı?

Yaptığı ya da yapmaktan kaçındığı şey.

Bu ona kendisi hakkında ne söyledi? (isteğe bağlı)

İçinden ne yapmak geldi? (isteğe bağlı)

Dışarıdan nasıl görünüyordu? (isteğe bağlı)

Sonunda ne oldu? (isteğe bağlı)

Yanında kim vardı? (isteğe bağlı)

Rolüyle yazın; ad yazmayın.

Uyku, ilaç, beden sağlığı (isteğe bağlı)

gün uykusu, aldığı ilaç ya da bedensel bir rahatsızlık rol oynadı mı?
