

Kuinka usein...	Tuskin koskaan (1)	Silloin tällöin (2)	Useimmiten (3)	Melkein aina (4)
Tunnistat kielteistä itsepuhelua ja kehojännitteitä (merkkinä Masentajasta, eng. Depressor)?				
Huomaat, että Masentajasi on villinä ja tekee olosi totaalisen huonoksi (rikkinäiseksi, vajavaiseksi)?				
Paikannat kehojännitteitä, jotka liittyy Masentajaan?				
Huomaat päivän aikana hyödyllisen vaikutuksen kun tunnistat ja tutustut Masentajaasi, olemalla tietoinen sen toiminnasta ja nimeämällä ajatuksia?				
Tunnistat valmiit käsikirjoitukset (eng. Storylines)?				
Ymmärrät, että Masentaja on a) osa Identiteettijärjestelmää ja b) myytti?				
Tunnistat luontevan toiminnan kun Identiteettijärjestelmä on lepotilassa?				

Yhteensä sarakkeittain				
------------------------	--	--	--	--

Keskiarvo	
-----------	--

Luettele pääasialliset kehon jännitteet Masentajasi kanssa:

Luettele kolme toimintamallia, jotka liittyy Masentajaasi:

Kuvaile miltä tuntuu kun tunnistat Masentajasi ja sen jälkeen toimit luontevasti?
