

CEPA

CONTESTO (dov'ero? Perché ero lì? Cosa stavo facendo?)	EMOZIONE (come mi sentivo? Come definirei l'emozione che sentivo?)	PENSIERO (che pensieri mi sono venuti in quel momento?)	AZIONE (cosa mi veniva da fare? Cosa sentivo di voler-dover fare? Cosa ho fatto?)