

Przykład wypełnionego dzienniczka z uwzględnieniem strategii radzenia sobie

Sytuacja	Czy słyszałaś głosy?	Co głosy mówiły?	Natężenie 1–10	Jak się czułaś?	Co zrobiłaś?
Przygotowanie śniadania	Nie				
Ubieranie się	Tak	Wygląda jak brudaska	4	Zawstydzenie	Powiedziałam sobie: „Wyglądam bardzo modnie”. Puściłam płytę z muzyką klasyczną.
Podczas zajęć z jogi	Tak	Ha! Ha! Oto ona ze swoimi brudnymi kumpelkami	8	Panika	Głębokie oddychanie. „Nikt tego nie słyszał”.
Podczas zakupów	Tak	Nikt cię nie lubi	7	Smutek	Patrzyłam ludziom w oczy i powtarzałam sobie: „Jestem dobrym człowiekiem”.