Ημερομηνία	Ώρα	Ένταση Επιθυμίας (1-10)	Ερέθισμα (Τι έκανες;)	Στρατηγική Αντιμετώπισης Χρησιμοποιήθηκε	Λειτούργησε; (Ναι/Όχι)