



Die Inhalte, Angaben und Informationen dieser Broschüre sind nur für die Nutzer innerhalb des Gebietes der Bundesrepublik Deutschland bestimmt. Sofern sie Informationen zu oder im Zusammenhang mit Gesundheitszuständen, Krankheitsbildern, medizinischen Fragen oder Therapiemöglichkeiten enthalten, ersetzen sie nicht die Empfehlungen oder Anweisungen eines Arztes oder anderer Angehöriger der Heilberufe. Die Inhalte dieser Broschüre sind nicht zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung bestimmt. Darüber hinaus erheben sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Mit Aushändigung und/oder Benutzung dieser Broschüre kommt keinerlei Vertragsverhältnis zustande, insbesondere kein Rats- und Auskunftsvertrag zwischen Ihnen, der Autorin der Broschüre und/oder der Celgene GmbH. Insofern bestehen auch keinerlei vertragliche oder vertragsähnliche Ansprüche.

Fotos: S. 4, 8, 12, 16, 20, 24, 32: Andrea Bernhard, S. 6: es.war.einmal./photocase.com, S. 10: Hornung, S. 14: aleks/photocase.com, S. 18: neal joup/photocase.com, S. 22: DWerner/photocase.com, S. 26: kaz68/photocase.com  
Illustration: Tommy Weiss



Celgene GmbH  
Joseph-Wild-Straße 20  
81829 München

[www.celgene.de](http://www.celgene.de)  
[info@celgene.de](mailto:info@celgene.de)

Telefon: 089 / 45 15 19-010  
Telefax: 089 / 45 15 19-019

# *Patiententagebuch*

für .....

**dritte und  
aktualisierte Auflage**



# Wichtige Telefonnummern

**Hausarzt:**

Sprechzeiten: .....

.....

.....

.....

.....

**Notfallnummern:** .....

**Hämato-onkologisches Zentrum:**

Sprechzeiten: .....

.....

.....

.....

.....

**Notfallnummern:** .....

## Weitere wichtige Rufnummern

Arztnotrufzentrale: .....

Nächstgelegene Klinik: .....

Nächstgelegene Apotheke: .....

Zuständige Sozialstation: .....

Angehörige: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Vorwort



Diplom-Psychologin **Birgit Corinna Wagner** ist als Fachautorin für medizinisch-psychologische Broschüren sowie als psychologische Beraterin in eigener Praxis tätig. Themenschwerpunkt ihrer Arbeit ist der Umgang mit Angst, Depressionen und Trauer. Im Bereich der Hypnotherapie blickt sie auf jahrelange Erfahrung zurück.

## **Liebe Patientin, lieber Patient,**

wir haben dieses Tagebuch entwickelt, um Sie während Ihrer Therapie psychologisch zu unterstützen. Wir wissen, dass der Weg durch die Behandlung nicht immer einfach ist. Es ist daher wichtig für Sie, als Ergänzung zum medizinischen Prozess auch psychologische Hilfsmittel an die Hand zu bekommen, die Ihnen helfen zu lernen, mit den Belastungen besser umzugehen. Die Vorschläge und Anregungen in diesem Tagebuch dienen dazu, Ihnen hinsichtlich Ihrer Gedanken, Ihrer Vorstellungen und des Umgangs mit sich selbst Möglichkeiten aufzuzeigen, die für Sie persönlich entlastend und heilsam sein können. In diesem Sinne hoffe ich, dass Ihr Tagebuch Sie hilfreich begleiten möge und wünsche Ihnen von Herzen alles Gute.

Ihre  
Birgit C. Wagner  
Diplom-Psychologin

# Anleitung für den Gebrauch des Tagebuches

Das Tagebuch soll Sie durch Ihre Therapie begleiten und Ihnen helfen, täglich Kraft in sich zu finden, Ihren Weg zu gehen.

Am besten schenken Sie sich selbst täglich ein wenig Zeit für sich – noch besser, wenn Sie dafür eine bestimmte Tageszeit einplanen. Diese Zeit für die eigene Einkehr kann eine Art Ritual sein, das Sie emotional unterstützen kann.

Das kann gleich am Morgen sein als Einstieg in den Tag, am Abend als Tagesabschluss oder auch mittags, wenn Sie eine Pause brauchen. Sie können auch am Morgen Ihr Tagesmotto und Ihre Tagesfrage wählen und am Abend die Antwort auf die Frage sowie Ihre Gedanken und Gefühle notieren. Machen Sie es so, wie es für Sie stimmig ist.

**Wählen Sie auf Seite 3 je ein Tagesmotto und eine Tagesfrage aus. Beide sollten Sie ansprechen.**

- Schreiben Sie das Motto in Ihr Tagebuch unter Ihre vorherigen Notizen.
- Notieren Sie kurz das Stichwort Ihrer Tagesfrage und beantworten Sie sie dann für sich selbst.

**Hier haben wir Werten von 1 bis 5 eine Entsprechung gegeben:**

- 1 = gut
- 2 = eher gut
- 3 = mittelmäßig
- 4 = eher schlecht
- 5 = schlecht

Schätzen Sie Ihr aktuelles oder jeweils tägliches Befinden entsprechend der obigen Werte ein und schreiben Sie die Zahl in Ihr Tagebuch.

Wenn Sie einen Wert von 3, 4 oder 5 aufgeschrieben haben, schlagen Sie bitte ab Seite 28ff des Tagebuches nach, was Sie selbst für sich tun können.

# Ermutigung / Tagesmotto – Hilfreiche Fragen

## Ermutigung/Tagesmotto:

- Es wird gleich/jeden Tag besser.
- Es wird gleich/jeden Tag leichter (evtl. mit Vor- und Zurückwiegen, falls hilfreich).
- Ich gehe (immer nur) einen Schritt nach dem anderen.
- Ich konzentriere mich ausschließlich darauf, das Jetzt zu bewältigen, d. h. auf die nächsten 5 Minuten, die nächste Stunde, den heutigen Tag. Um alles andere kümmere ich mich später, wenn es relevant ist.
- Es gibt etwas in mir, das immer vollständig unversehrt bleibt, egal was passiert.
- Ich bekomme jeden Tag die Kraft, die ich brauche.
- Jede Hürde, die ich nehme, macht mich stark und stolz.
- Ich achte auf die kleinen positiven Dinge um mich herum (eine Blume, ein Lächeln, einen Sonnenstrahl etc.).
- Ich gehe so liebevoll mit mir selbst um, wie ich es mit einem kleinen Kind täte.
- Ich spreche selber so liebevoll/tröstend mit mir, wie ich es mit einem Kind täte.
- Jede Schwierigkeit, durch die ich gehe, macht mich immer stärker.
- Ich darf alle meine Gefühle – egal ob positiv oder negativ – zulassen, denn sie helfen mir, die Situation zu verarbeiten.
- Ich werde damit fertig.
- Ich folge meinen eigenen Ideen die mir sagen, was mir gut tun könnte.

## Hilfreiche Fragen:

- Was ist/war heute positiv/schön?
- Was tut mir heute gut/hat mir heute gut getan?
- Was hat mir heute geholfen?
- Was kann ich mir heute gönnen?
- Was macht es mir leichter/hat es mir leichter gemacht?
- Was würde ich jemandem raten, der in derselben Situation ist?
- Wen könnte ich anrufen, wenn ich reden will?
- Wie habe ich es geschafft, den Tag zu bewältigen?
- Welcher Satz, den ich mir selbst sage, tut mir heute gut?
- Wie kann ich heute besonders liebevoll zu mir selbst sein?
- Welches Bild/Symbol, welche Vorstellung/Farbe tun mir heute gut? (Kann ich dies beschreiben, zeichnen?)
- Welcher Gedanke/Satz, welche Vorstellung gibt mir Halt/Trost?
- Wer könnte mich heute am besten unterstützen?

# 1. Woche



Datum:.....

1

Datum:.....

2

Datum:.....

3

„Die Verzweiflung hat oft Schlachten gewonnen.“

Voltaire

Datum: .....

4

Datum: .....

5

Datum: .....

6

Datum: .....

7



# 2. Woche



Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**1**

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**2**

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**3**

*„In jedem Menschen steckt ein König. Sprich zu dem König und er wird herauskommen.“*

deutsches Sprichwort

Datum: .....

4

Datum: .....

5

Datum: .....

6

Datum: .....

7

# 3. Woche



Datum:.....

1

Datum:.....

2

Datum:.....

3

*„Damit das Mögliche entsteht, muß immer wieder das Unmögliche versucht werden.“*

Hermann Hesse

Datum:.....

4

Datum:.....

5

Datum:.....

6

Datum:.....

7

# 4. Woche



Datum: .....

1

Datum: .....

2

Datum: .....

3

*„Ein Mensch ist, wer immer ein wenig mehr Mut hat, als er verzweifelt ist.“*

Günther Weisenborn

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7

# 5. Woche



Datum:.....

1

Datum:.....

2

Datum:.....

3

„Es gibt mehr Leute, die kapitulieren,  
als solche, die scheitern.“

Henry Ford

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7



# 6. Woche



Datum:.....

1

Datum:.....

2

Datum:.....

3

*„Der Wanderer muß nicht nur den Weg,  
sondern auch den Horizont dahinter sehen.“*

Kemal Atatürk

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7

# 7. Woche



Datum:.....

1

Datum:.....

2

Datum:.....

3

*„Blick in dich! In deinem Innern ist eine Quelle,  
die nie versiegt, wenn du nur zu graben verstehst.“* Marc Aurel

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7

# 8. Woche



Datum:.....

1

Datum:.....

2

Datum:.....

3

*„Das Leben liegt weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft, sondern allein in der Gegenwart.“* Kamada Issa

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7

# 9. Woche



Datum:.....

1

Datum:.....

2

Datum:.....

3

*„Sich an den einfachen Dingen des Lebens zu erfreuen, bedeutet, sein Leben zu genießen.“*

Kaibara Ekiken

Datum:.....

4

Datum:.....

5

Datum:.....

6

Datum:.....

7



# 10. Woche



Datum:.....

1

Datum:.....

2

Datum:.....

3

„Unser größter Ruhm ist nicht, niemals zu fallen,  
sondern jedes Mal wieder aufzustehen.“

Ralph Waldo Emerson

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7

# 11. Woche



Datum:.....

1

Datum:.....

2

Datum:.....

3

*„Wende dein Gesicht der Sonne zu,  
dann fallen die Schatten hinter dich.“*

aus Südafrika

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7

# 12. Woche



Datum:.....

1

Datum:.....

2

Datum:.....

3

„Es ist unglaublich, wieviel Kraft die Seele dem Körper zu leihen vermag.“

Wilhelm von Humboldt

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

4

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

5

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6

Datum:.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7

# Die Kraft aus der Seele – Anregungen zur Selbsthilfe

## Liebe Patientin, lieber Patient,

in diesem Teil des Tagebuches finden Sie Anregungen, wie Sie Ihr Befinden selbst verbessern können, wenn es Ihnen nicht gut geht. Wählen Sie den Vorschlag aus, der Sie im jeweiligen Moment am meisten anspricht. Hilfreich ist auch, Gedanken und Gefühle für sich selbst aufzuschreiben. Dabei ist alles erlaubt: jeder Gedanke, jedes Gefühl hat seine Berechtigung! So ein Satz könnte beispielsweise beginnen mit: „Ich fühle mich ..., weil ...“ oder „Es geht mir ..., weil ...“.

Orientieren Sie sich bei den Tipps immer an Ihrem eigenen Empfinden. Alles, was Ihnen Erleichterung oder Wohlgefühl vermittelt, ist gut!

Nachfolgend finden Sie weitere Vorschläge.

## Entspannung

Es gibt verschiedene Entspannungsverfahren, die sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden auswirken. Sie reduzieren die muskuläre Anspannung im Körper, fördern die Ausschüttung von Endorphinen (den sog. Glückshormonen) im Gehirn und haben daher eine schmerzlindernde, beruhigende Wirkung. Zu diesen Verfahren zählt Autogenes Training, die Progressive Muskelentspannung nach

Jacobson, (Selbst-)Hypnose, Yoga oder Meditation. Vielleicht haben Sie bereits Erfahrungen mit einem dieser Verfahren gemacht. Im Fachhandel sind außerdem viele CDs und Bücher zu allen o.g. Methoden erhältlich, die Anleitungen bieten und in die Entspannung führen. Auch an Volkshochschulen werden regelmäßig Kurse in diesem Bereich angeboten. Hier hat man einen direkten Ansprechpartner bei Fragen sowie die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit anderen.

Eine weitere Übung, die sog. Herz-Kohärenz-Technik, wird im Anschluss näher beschrieben. Studien haben ergeben, dass diese Technik bei regelmäßiger Anwendung positive Auswirkungen auf den Blutdruck, das hormonelle Gleichgewicht sowie die Fähigkeit zur Bewältigung von Stress hat.

## Anleitung zur Herz-Kohärenz-Technik:

Bitte lesen Sie die Anweisung erst einmal durch, um einen Überblick über die einzelnen Schritte zu bekommen. Dann führen Sie die Schritte durch. Sie können dabei immer wieder auf den Text schauen.

*Schritt 1:* Nehmen Sie eine bequeme Position ein und kommen Sie erst einmal zur Ruhe – äußerlich und innerlich.

*Schritt 2:* Atmen Sie tief und bewusst ein und ebenso wieder aus. Warten Sie ein paar Sekunden, dann wiederholen Sie das selbe noch einmal. Lassen Sie sich gleichsam von Ihrem Atem tragen.

*Schritt 3:* Nach 10 – 15 Sekunden richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Herzgegend. Stellen Sie sich vor, durch Ihr Herz oder Ihren Brustraum hindurch zu atmen – tief, ruhig und gleichmäßig. Stellen Sie sich dabei vor, wie Sie beim Einatmen den notwendigen Sauerstoff aufnehmen und mit dem Ausatmen Abfallprodukte aus Ihrem Körper ausstoßen. Beobachten Sie diesen Prozess des Ein- und Ausatmens ganz gelassen, aber bewusst. Ein ruhiges Auf und Ab fließender Reinigung. Das Herz reinigt sich auf diese einfache, natürliche Weise selbst.

*Schritt 4:* Entdecken Sie nun eine Empfindung von Wärme in Ihrer Brust, die sich immer weiter ausdehnen kann. Falls Sie die Wärme noch nicht spüren können, stellen Sie sich Ihr Herz in warmem Wasser vor oder finden Sie ein eigenes Vorstellungsbild. Genießen Sie die Wärme im Brustkorb, getragen von Ihrem Atem.

*Schritt 5:* Denken Sie an etwas Schönes oder Liebes; etwas, das – wenn möglich – ein Gefühl von Dankbarkeit in Ihnen auslösen kann. Bleiben Sie in diesem Zustand, so lange Sie mögen. Machen Sie sich keine Gedanken, wenn sich nicht gleich die erwünschten Empfindungen einstellen. Bitte stecken Sie die Erwartungen nicht zu hoch. Mit zunehmender Übung wird Ihnen die Technik von selbst immer leichter fallen.

Zum Schluss noch eine kleine „Notfallübung“, die überall sofort angewendet werden kann. Sie dient der Beruhigung bei akuten, negativen Gefühlszuständen wie z. B. Angst: Sie konzentrieren sich auf die Beruhigung Ihres Atems. Atmen Sie tief und gleichmäßig und wiederholen Sie laut oder auch nur in Gedanken immer wieder folgenden Satz: „3 – 2 – 1 – ich atme ruhig und gleichmäßig – 3 – 2 – 1 – usw.“ Der Satz wird langsam und rhythmisch gesprochen, evtl. mögen Sie sich dabei Vor- und Zurückwiegen. Den Rhythmus bestimmen Sie – er sollte aber als angenehm, die Worte als tröstlich empfunden werden. Sie fahren mit der Übung so lange fort, bis Ihr Atem längere Zeit wieder ruhig und gleichmäßig ist und Sie das Gefühl haben, es geht Ihnen wieder besser. Wichtig dabei ist, dass Sie sich ausschließlich auf diesen Satz und Ihren Atem konzentrieren und keine anderen Gedanken zulassen.



## Die Kraft der Vorstellung

Wie wir empfinden, hängt maßgeblich von unseren Gedanken und Vorstellungen ab. Auch der Körper reagiert auf die Bilder in unserem Kopf, als ob sie Wirklichkeit wären. Stellen wir uns beispielsweise vor, unser Lieblingsgericht zu essen, wird sofort der Speichelfluss im Mund angeregt.

Diese Möglichkeit der Einflussnahme auf den Körper kann man sich zunutze machen, indem man Vorstellungsbilder entwickelt, die negativen Zuständen entgegenwirken. Es kann sich dabei auch um Farben oder abstrakte Formen handeln.

Ihrer eigenen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt! Sie selbst wissen am besten, was Ihnen im jeweiligen Moment gut tut.

### Hier ein paar Beispiele als Anregung:

*Gegen Übelkeit:* Ein Stück Zitrone, das man in den Mund nimmt oder das Kauen von frischem Ingwer.

*Gegen Müdigkeit:* Jemand gießt durch eine imaginäre Öffnung am Kopf Energie in Ihren Körper gleich dem Gießen einer Blume. Die Gießkanne ist randvoll und kann jederzeit nachgefüllt werden. Wie sieht die Energie aus? Wie fühlt sie sich an?

*Gegen schwere Beine:* Stellen Sie sich vor, dass Ihre Beine immer leichter und leichter werden, als würden sie von Schnüren nach oben gezogen, leicht wie Luftballons, leichte, aufsteigende und schwerelos schwebende Luftballons.

Dies sind – wie gesagt – nur Anregungen. Finden Sie Ihre eigenen Bilder, denn das sind diejenigen, die Ihnen am besten helfen können.

## Die Wohlfühlliste

Bei dieser Übung geht es im ersten Schritt darum, eine Liste zu erstellen mit den Dingen (Tätigkeiten, Personen, Orte), bei denen Sie sich wohl fühlen. Fragen Sie sich: Wobei fühle ich mich wohl? Wo halte ich mich gerne auf? Mit wem bin ich gerne zusammen? Je länger die Liste wird, desto besser.

Die unten angeführten Themenfelder und ein Beispiel für eine solche Liste helfen Ihnen dabei:

- Natur und Tiere
- Hobby (Singen, Malen; bereits vorhandene Hobbys oder neue Ideen, was man gerne versuchen würde/interessant findet)
- Unterhaltung (Musik, Filme, Bücher, Hörbücher, Witze)
- Wellness (Bewegung, Massagen, Bäder etc.)

- Zwischenmenschliche Beziehungen (Gespräche, Unternehmungen, Zweisamkeit, Spiele)
- Lieblingsorte
- Gestaltung der Umgebung (Womit umgebe ich mich gerne? Was möchte ich ändern?)
- Die „kleinen Freuden“ wieder wahrnehmen (etwas Schönes sehen, hören, riechen, schmecken; in der Sonne sitzen; ein Lächeln; eine schnurrende Katze; der vertrauensvolle Blick eines Kindes etc.)

### Beispiel für eine Wohlfühlliste:

- ein Duftbad nehmen
- ein Spiel mit den Kindern/Enkelkindern spielen
- in der Sonne sitzen
- mit der Freundin ins Café gehen
- Mozart hören
- ins Kino gehen
- jemanden in den Arm nehmen
- den Hund streicheln
- Pizza essen
- spazieren gehen
- ein gutes Buch lesen
- Kerzenlicht und Tee
- ...

Der zweite Schritt besteht darin, sich einen Punkt aus Ihrer Liste herauszugreifen in einem Moment, in denen es Ihnen psychisch nicht gut geht und diesen umzusetzen. Dabei sollten Sie sich von Ihrem Gefühl und den momentanen Möglichkeiten leiten lassen.

### Positive Erinnerungen

Eine weitere hilfreiche Übung kann die Arbeit mit Erinnerungen sein. Rufen Sie sich bestimmte Situationen aus Ihrem Leben wieder ins Gedächtnis. Machen Sie die Übung wenn möglich schriftlich.

*Version A:* Denken Sie an Begebenheiten, die schwierig für Sie waren, die sie aber erfolgreich gemeistert haben. Zum Einen ist es dabei wichtig zu erkennen, welche Lösungswege Ihnen damals geholfen haben; zum Anderen sollen Sie noch einmal die positiven Gefühle durchleben, die sie hatten, als das Problem gelöst war. An folgenden Punkten können Sie sich orientieren:

- Was war damals die Stresssituation und was habe ich getan/wie bin ich damit umgegangen, um sie zu bewältigen?
- Versetzen Sie sich in diese Situation zurück und beschreiben Sie sie so konkret wie möglich: Was habe ich in dieser Situation empfunden und wie waren meine Glücksgefühle, als ich sie gemeistert hatte?

*Version B:* Bitte erinnern Sie sich an eine Situation in Ihrem Leben, in der Sie sich stark, sicher, geborgen, kompetent oder auch erfolgreich gefühlt haben. Versetzen Sie sich zurück in diesen Moment und beschreiben Sie ihn ausführlich. Erleben Sie alles noch einmal so intensiv wie möglich.

# Ihre Gedanken



In den ersten drei Monaten hat Sie dieses Tagebuch täglich begleitet. Sie haben jeden Tag Kraft in sich gefunden, Ihren Weg zu gehen. Sie kennen nun schon viele Gedanken, die Ihnen helfen.

Nun stehen Ihnen die folgenden Seiten zur Verfügung. Verwenden Sie diese für die Tage, an denen Sie das Bedürfnis haben, Ihre Gedanken wie bisher als Stütze zu nutzen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*„Suche die Quelle, die immer wieder neue Lebenskraft spenden kann, sie entspringt tief in dir selbst.“* Klara Löwenstein

A large rectangular box with rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

A large rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

A large rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

A large rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

A large rectangular area with rounded corners, containing 25 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.