

HUGSANASKRÁ

Uppgötvum erfiðar hugsanir og tilfinningar



HVAÐ GERÐIST Hvar? Hvenær?

TILFINNINGAR T.d. kvíði, reiði. Hversu sterk var tilfinningin á skalanum 1 til 10?

HUGSUN Hvað kom upp í hugann? Hversu mikið trúðir þú hugsuninni?

HEGÐUN Hvað gerðir þú? Hvernig brást þú við?