

## Hugsanaskrá

<b>Aðstæður</b> <i>Hvað varstu að gera? Hverju tókstu eftir?</i>	<b>Hugsun</b> <i>Hugsanir þegar ég er leiður/hræddur/stressaður</i>	<b>Tilfinning</b> <i>Hvernig líður mér í líkamanum þegar ég er leiður/hræddur/stressaðu</i>	<b>Endurmat</b> <i>Er hægt að hugsa hugsunina á nýan og raunsærri hátt?</i>