

简化的思维记录表

场景 何人 何事 何时 何地	情绪情感 您那时感觉到什么？ 给情绪评分 0-100%	思维 当你开始有这样的感觉时， 你的脑中正在想什么？ (各种想法或者图像)
		
		
		
		