

## Απλό Ημερολόγιο Καταγραφής Σκέψεων

<p>Κατάσταση Ποιος, Τι, Πότε, Πού;</p>	<p>Συναισθήματα Τι ένιωσες; Βαθμολόγησε το συναίσθημά σου 0 – 100%</p>	<p>Σκέψεις Τι σκεφτόσουν/τι πέρασε από το μυαλό σου όταν άρχισες να νιώθεις έτσι;</p>
		
		
		
		