

## Semplice Registro Dei Pensieri

<p>Situazione Chi, cosa, quando, dove?</p>	<p>Sensazioni Cosa hai provato? Assegna un voto alla tua emozione, da 0 a 100%</p>	<p>Pensieri Cosa ti passava per la testa quando hai iniziato a sentirti così?</p>
		
		
		
		