

## Paprasti Minčių Užrašai

<p><b>Situacija</b> Kas, ka, kada, kur?</p>	<p><b>Jausmai</b> Ką tuo metu jautėte? Įvertinkite savo emociją 0 – 100%</p>	<p><b>Mintys</b> Kokios mintys buvo jūsų galvoje kai pradėjote taip jaustis?</p>
		
		
		
		