

Rekod Pemikiran

<p>Situasi Siapa, Apa, Bila, Dimana?</p>	<p>Perasaan Apa yang awak rasa? Nilai emosi anda 0-100%</p>	<p>Pemikiran Apa yang terlintas dalam fikiran anda apabila anda rasa tidak selesa?</p>
		
		
		
		