

Prosty Zapis Myślowy

<p>Sytuacja Kto, co, kiedy, gdzie?</p>	<p>Odczucia (Emocje) Co czułeś? Oceń emocje 0 -100%</p>	<p>Myśli Co przebiegało Ci przez myśl jak zacząłeś się czuć w ten sposób?</p>
		
		
		
		