

## Formular Simplu De Monitorizare A Gândurilor

<p>Situația Cine, ce, când, unde?</p>	<p>Emoții Ce ai simțit? Intensitatea emoției 0-100%</p>	<p>Gânduri Ce îți trecea prin minte când ai început să te simți așa?</p>
		
		
		
		