

## Простая запись мыслей

<p>Ситуация Кто, что, где, когда?</p>	<p>Чувства Что Вы чувствовали? Оцените интенсивность от 0 до 100%</p>	<p>Мысли О чём Вы думали, когда у Вас возникло это чувство?</p>
		
		
		
		