

## Enkel tankeregistrering

<b>Situation</b> Vem, Vad, När, Vart?	<b>Känslor</b> Vad kände du? Skatta din känsla 0-100%	<b>Tankar</b> Vad for genom ditt huvud när du började må såhär? (Tankar eller bilder)
		
		
		
		