

แบบบันทึกความคิดอย่างง่าย

<p>เหตุการณ์ ใคร อะไร เมื่อใด ที่ไหน?</p>	<p>ความรู้สึก ขณะนั้นคุณรู้สึกอย่างไร? ให้คะแนนอารมณ์ของคุณ จาก 0 – 100%</p>	<p>ความคิด มีสิ่งใดเกิดขึ้นในจิตใจขณะที่คุณเริ่มรู้สึกแบบนี้?</p>
		
		
		
		