

Hugsanaskrá

Aðstæður <i>Lýstu aðstæðum. Dæmi: Hvar, hvenær, hverjir, hvað gerðist?</i>	Hugsun <i>Hvaða sjálfvirku hugsanir komu upp. Hve sterkt trúðir þú þeim (0-100%)</i>	Tilfinning <i>Skráðu tilfinninguna og styrkleika hennar (0-10)</i>	Endurmat <i>Er hægt að endurmeta hugsunina með annarri raunsærri? Hvað myndi skynsemi segja þér?</i>