

Känslodagbok

Skriv ner när du har haft starka jobbiga känslor och vad du tänkte och gjorde då

Datum ↓	Vad hände?	Vad tänkte jag?	Vad kände jag? <i>Känslans styrka 0-10</i>	Vad gjorde jag då?	Hur mätte jag sen? <i>Känslans styrka 0-10</i>