

DAGBOK FÖR AUTOMATISKA TANKAR

SITUATION Vem? Vad? Varför? Var?	KÄNSLOR 1. Känslor? 2. Intensitet (0-100%)	AT A. Vilka tankar? B. Tro på tanken (0-100%)	1. ALTERNATIV TANKE 2. Tro på alternativ tanke (0-100%)	UTFALL 1. Skatta igen tro på AT (0-100%)? 2. Skatta senare känsla (0-100%)	FORTSATT HANDLING