

Aðstæður	Hugsanir	Tilfinningar	Endurmat
<p>Skrifaður niður lýsingu á aðstæðunum eða þeim atvikum sem komu þér úr jafnvægi eða höfðu áhrif á líðan þína. Hvar varstu, hvenær og hvað gerðist.</p>	<p>Hvað kom upp í huga þér? Hvað hugsaðir þú? Sástu kannski mynd fyrir þér eða voru það hugsanir sem hægt er að lýsa með því „hvað þú sagðir með sjálfri/sjálfum þér?“</p>	<p>Hvaða tilfinning kviknaði? Mundu að tilfinningum lýsir þú yfirleitt með einu orði.</p> <p>Þú getur hafa fundið fyrir fleiri en einni tilfinningu, t.d. Fyrst reiði og svo samviskubiti eða fyrst kvíða og síðan depurð eða vanmætti.</p> <p>Mundu að meta styrk tilfinningarinnar á skalanum 1-10.</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 mjög væg mjög sterk</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Er hjálplegt að hugsa svona ?</li> <li>• Hver eru sönnunargögnin fyrir þessari túlkun minni ?</li> <li>• Eru aðrir möguleikar sem koma til greina ?</li> <li>• Er þetta líklegt eða ólíklegt ?</li> <li>• Skiptir þetta miklu máli eða litlu máli ?</li> </ul>