

Hugsanaskráning

Dagur	Tilfinning Hvaða tilfinningu finnur þú fyrir? Hversu sterk er hún (0-100)?	Aðstæður Hvað varstu að gera?	Hugsun Hverjar voru hugsanir þínar? Hversu mikið trúir þú þeim (0-100)?	Róandi hugsun Hverjar voru róandi hugsanir þínar? Hversu mikið trúir þú þeim (0-100)?	Niðurstaða Hversu mikið trúir þú fyrstu hugsuninni? Hvaða tilfinningu finnur þú fyrir núna? Hversu sterk er hún (0-100)?