

### **Aðstæður**

Hvar er ég? Hvað er ég að gera?

### **Hugsun**

Hvað fór í gegnum huga minnvið þessar aðstæður?

Hvað segi ég við mig?

Hvernig met ég mig?

Hvernig met ég aðstæðurnar?

Um hvað snúast hugsanir mínar?

### **Tilfinning**

Hvernig líður mér (t.d. kvíði, streita, depurð, hræðsla).

Gefðu tilfinningunni einkunn á bilinu 0-10

### **Endurmat**

Eru aðrar skýringar mögulegar?

Get ég fundið mótrök gegn hugsununum sem komu ósjálfrátt upp?

### **Tilfinning eftir endurmat**

Hvernig líður mér núna (t.d. kvíði, streita, depurð, hræðsla).

Gefðu tilfinningunni einkunn á bilinu 0-10