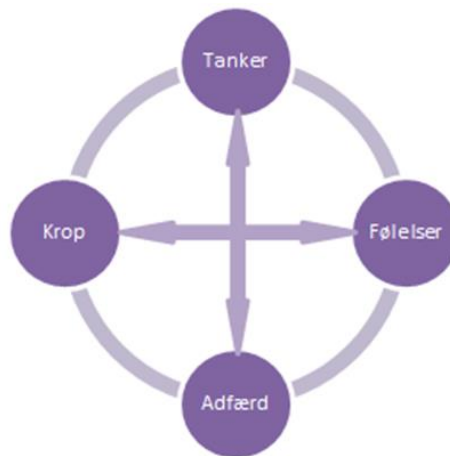


<b>Situation/omstændigheder: (én situation)</b>

<b>Automatiske tanker:</b>	<b>1-100 %</b>

<b>1-10</b>	<b>Kroppens signaler</b>



<b>Følelser: (ét ord)</b>	<b>1-10</b>

<b>Adfærd/handling:</b>

**Dato:**

**Navn:**