

С (1)	М (4)	Э (2)	Р реакции (3)	
<i>ситуация</i>	<i>мысли</i>	<i>эмоции</i>	телесные	поведенческие
<p>Опишите ситуацию кратко</p> <p>Когда произошла ситуация? (число)</p> <p>Где это было?</p> <p>Когда? (утро/день/вечер)</p>	<p><i>Почему?</i></p> <p><i>Почему испытал такую эмоцию?</i></p> <p><i>Что это для меня значит?</i></p>	<p>-.....</p> <p>-.....</p> <p>-.....</p> <p>проставляем баллы 1-10!</p>	<p>-.....</p> <p>-.....</p> <p>-.....</p> <p>проставляем баллы 1-10!</p>	<p>-.....</p> <p>-.....</p> <p>-.....</p> <p>проставляем баллы 1-10!</p>

