

A	B	C
<p>Ερέθισμα/ γεγονός ή κατάσταση (Το ερέθισμα μπορεί να είναι και ένα συναίσθημα)</p>	<p>Πεπιοθήσεις</p>	<p>Συνέπειες</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Τι συνέβη λίγο πριν αρχίσω να αισθάνομαι έτσι? Τι έκανα εκείνη τη στιγμή? Με ποιόν ήμουν? Πού ήμουν? Πότε συνέβη? 	<ul style="list-style-type: none"> • Σκέψεις και /ή εικόνες <i>Τι σκεφτόμουν εκείνη τη στιγμή?</i> • Νόημα και ερμηνείες <i>Τι σημαίνει για μένα αυτή η σκέψη?</i> <i>Ποιο ήταν το χειρότερο πράγμα που μπορούσε να συμβεί?</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Συναισθήματα Περιέγραψε κάθε συναίσθημα με μία λέξη και βαθμολόγησε την ένταση τους από 0-100% • Σωματικές αντιδράσεις <i>Τι ένιωσα να αλλάζει στο σώμα μου?</i> • Συμπεριφορές: πράξεις και ορμές <i>Τι έκανα?</i> <i>Τι ένιωσα πως ήθελα να κάνω?</i>