

Situation	Tankar och tolkningar	Känslor (0-100)	Tankefälla	Hjälpsam/realistisk tanke

Formulär för att reflektera kring situationer som utlöser automatiska tankar och känslor och hur du kan **hitta mer rationellt, nyanserat förhållningsätt**

Situation	Tankar och tolkningar	Känslor (0-100)	Tankefälla	Hjälpsam/realistisk tanke