

Känsla: _____

1. Vad brukar utlösa eller framkalla känslan?
Vilka typer av situationer eller interaktioner framkallar känslan?

2. Vilka tankar eller uppfattningar är förknippade med känslan?

3. Vilka fysiska förmånelser är förknippade med känslan?
Hur känns känslan i min kropp?

4. Vilka handlingstendenser följer på känslan?
Vad får känslan mig att vilja göra eller säga?

5. Vad brukar jag göra som svar på den här känslan?
Hur brukar jag handla när jag känner så här?