

Følelsesdagbok

Skriv ned aktuelle situasjoner/hendelser under punkt 1. For hver situasjon/hendelse skriver du en følelse eller flere følelser under punkt 2 og hvor sterk følelsen var (fra 1-10 med høyere tall jo sterkere følelsen er) under punkt 3. Så gjør man det samme for tanker under punkt 4 og 5. Under punkt 6 skriver du en tankeutfordrer og så skriver du nye følelse- og tankemålinger under punkt 7 og 8. Et eksempel er gitt for å forklare hvordan man fyller ut skjemaet.

1. Situasjonen eller hendelsen Hva skjedde / hva gjorde jeg	2. Følelser	3. 0-10	4. Tanker	5. 0-10	6. Tankeutfordring	7. Ny Følelsesmåling (0-10)	8. Ny Tankemåling (0-10)
Jeg skulle ha en presentasjon foran klassen min på skolen.	Nervøs	8	"De kommer til å synes at jeg ikke gjør det bra"	9	"Jeg har jo gjort slike presentasjoner før og det gikk bra"	4	3

Følelsesdagbok

Skriv ned aktuelle situasjoner/hendelser under punkt 1. For hver situasjon/hendelse skriver du en følelse eller flere følelser under punkt 2 og hvor sterk følelsen var (fra 1-10 med høyere tall jo sterkere følelsen er) under punkt 3. Så gjør man det samme for tanker under punkt 4 og 5. Under punkt 6 skriver du en tankeutfordrer og så skriver du nye følelse- og tankemålinger under punkt 7 og 8. Et eksempel er gitt for å forklare hvordan man fyller ut skjemaet.

1. Situasjonen eller hendelsen Hva skjedde / hva gjorde jeg	2. Følelser	3. 0-10	4. Tanker	5. 0-10	6. Tankeutfordring	7. Ny Følelsesmåling (0-10)	8. Ny Tankemåling (0-10)