



7a 4-kolonneskema

Navn og dato:

Udfyldt af:

Situation	Tanke	Følelse/krop	Handling
Beskriv det præcise øjeblik, det handler om	Hvad var tanken i det øjeblik?	Hvad følte du? Hvad mærkede du i kroppen?	Hvad gjorde du så, eller hvad tænkte du så?