

Aðstæður	Hugsun	Tilfinning	Endurmat	Tilfinning eftir endurmat
Hvar er ég? Hvað er ég að gera?	Hvað fór í gegnum huga minn í þessum aðstæðum? Hvað segi ég við mig? Hvernig met ég mig? Hvernig met ég aðstæðurnar? Um hvað snúast hugsanir mínar?	Hvernig líður mér (t.d. kvíði, streita, depurð, hræðsla). Gefðu tilfinningunni einkunn á bilinu 0-10	Eru aðrar skýringar mögulegar? Get ég fundið mótrök gegn þeim hugsunum sem komu sjálfkrafa upp?	Hvernig líður mér núna (t.d. kvíði, streita, depurð, hræðsla). Gefðu tilfinningunni einkunn á bilinu 0-10