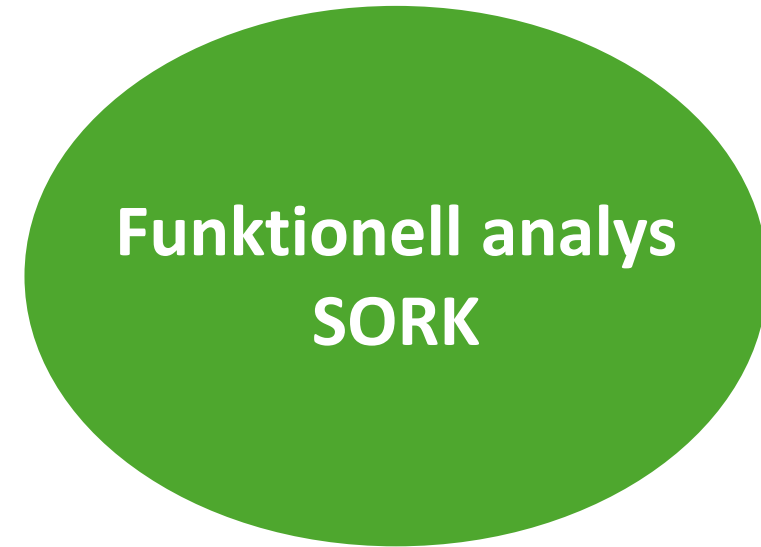
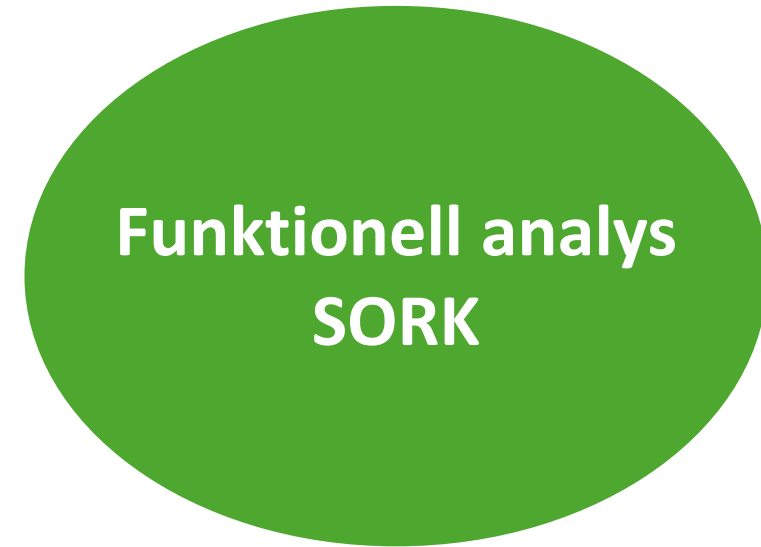


1. Sårbarhet	2. Situation	3. Organism (inre reaktioner)	4. Respons (beteende)	5. Konsekvenser
Humör, stress, trötthet, alkohol, blodsocker, etc.	Beskriv situationen du befann dig i så tydligt som möjligt.	1. Tankar 2. Känslor (0-10) 3. Kroppsliga reaktioner (0-10)	Vad gjorde du? Hur hanterade du situationen?	Vilka konsekvenser leder detta till på kort sikt och på lång sikt?



1. Sårbarhet	2. Situation	3. Organism (inre reaktioner)	4. Respons (beteende)	5. Konsekvenser
Humör, stress, trötthet, alkohol, blodsocker, etc.	Beskriv situationen du befann dig i så tydligt som möjligt.	1. Tankar 2. Känslor (0-10) 3. Kroppsliga reaktioner (0-10)	Vad gjorde du? Hur hanterade du situationen?	Vilka konsekvenser leder detta till på kort sikt och på lång sikt?

1. Sårbarhet	2. Situation	3. Organism (inre reaktioner)	4. Respons (beteende)	5. Konsekvenser
Humör, stress, trötthet, alkohol, blodsocker, etc.	Beskriv situationen du befann dig i så tydligt som möjligt.	1. Tankar 2. Känslor (0-10) 3. Kroppsliga reaktioner (0-10)	Vad gjorde du? Hur hanterade du situationen?	Vilka konsekvenser leder detta till på kort sikt och på lång sikt?



1. Sårbarhet	2. Situation	3. Organism (inre reaktioner)	4. Respons (beteende)	5. Konsekvenser
Humör, stress, trötthet, alkohol, blodsocker, etc.	Beskriv situationen du befann dig i så tydligt som möjligt.	1. Tankar 2. Känslor (0-10) 3. Kroppsliga reaktioner (0-10)	Vad gjorde du? Hur hanterade du situationen?	Vilka konsekvenser leder detta till på kort sikt och på lång sikt?