

DÍA Y HORA	DURACIÓN	INTENSIDAD DE LA EMOCIÓN (0 – 10)	SITUACIÓN (dónde, con quién, qué estaba pasando en ese momento ...)	PENSAMIENTOS (qué se te pasó por la cabeza justo antes de sentirte mal, lo que te dijiste a ti mismo)	EMOCIÓN (sensaciones corporales, lo que sentiste en ese momento)	CONDUCTA (lo que hiciste o dejaste de hacer)	CONSECUENTE (lo que paso después, cómo te sentiste, qué hiciste tú y los demás a continuación)