

## Händelsekedja idag

## Händelsekedja nästa gång

**Extrajobbiga saker idag:**

**Vad hände nu:**

**Då tänkte jag:**

**Då kände jag:**

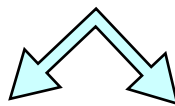
**Då gjorde jag:**

**Resultatet just då blev:**

**Efteråt kändes det så här:**

**Så här tror jag att det kändes för kompis / fröken /...:**

Om det här händer ofta är det **risk att:**



Om jag ändrar mitt beteende **vinner** jag det här:

**Nästa gång är det allra viktigaste det här :**