S	O	R	K
Situation	**Organism** Tankar-Känslor-Kroppssensationer	**Reaktion**	**Konsekvenser**
Vad hände? När hände det? Var hände det?	**Tankar:** Vilka tankar har du? Vad säger du till dig själv? Hur trovärdiga är tankarna 1 (inte trovärdiga alls) – 10 (mycket trovärdiga) **Känslor:** Vilka känslor har du? Hur starka är känslorna 1 (inte starka alls) – 10 (mycket starka) **Kroppssensationer:** Var känns det i kroppen? Hur känns det i kroppen?	Hur handlade du i denna situation?	Vad blev konsekvensen av ditt handlande? På kort sikt På lång sikt

© KBTarna Sverige