

## Registrering af stress

Registrer negativ automatisk tænkning i typiske stress-situationer og noter derudover de tilknyttede følelser.

Ugedag / Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Nat							