

SCHEMA CEPA

Per il diario delle emozioni

Contesto

Dove sono,
con chi sono,
cosa stavo facendo

Emozioni

Cosa ho provato, come ho
provato l'emozione, in quale parte
del corpo, con quale intensità

Pensieri

Che pensieri avevo,
si sono attivati come
pensieri automatici

Azioni

Cosa ho fatto?

Contesto	Emozioni	Pensieri	Azioni