



کاربِرگ ۷-۲ تاثیر عوامل بیرونی بر روی حالت های ذهنی و افکار

عوامل	تاثیر؟ آیا من خشمگین، غمگین، عصبی، خوشحال، و غیره؟ سایر واکنش های ممکن...؟ (مثال: "وقتهایی که به اندازه کافی نمی خوابم، اغلب آن روز گیج و عصبی هستم")
فشارروانی	
الکل	
مواد	
آب و هوا/نور	
دارو	
اختلال خواب	
سایر	