



## Meðferðarþáttur 7: Að setja sig í spor annarra

### Vinnublað 7.2. Áhrif ytri þátta á tilfinningar og hugsanir

Þættir	<b>Áhrif? Verð ég æst/-ur, leið/-ur, taugaóstyrk/-ur, glöð/glaður, o.s.frv? Önnur mögulega viðbrögð...?</b> (t.d. „Þegar ég sef ekki nóg er ég oft óróleg/-ur og stressuð/-aður daginn eftir“)
Streita	
Áfengi	
Vímuefni	
Veður/birtustig	
Lyf	
Lítill svefn	
Annað	