

*Undersök kontrollerande, smygande och undvikande*

*Datum:* ..... Undersök kontrollerande, smygande och undvikande

<i>Tid</i>	<i>Plats</i>	<i>Kontroll, smygande, undvikande, rätta till, fixa</i>	<i>S = Situation T = Tanke K = Känsla</i>