

## *Konsekvensen av mina beteenden*

Konsekvensen av mina beteenden och samtidigt tankar och känslor

<i>Tid</i>	<i>Plats</i>	<i>Beteende = Så kontrollerade jag min kropp &amp; mitt utseende</i>	<i>T = tanke, K = känsla och konsekvens</i>
------------	--------------	--	---