



记录情绪 Log your mood			消解情绪 Reflect & Release
时间 Time	地点 Place	人物 Who	为什么我会这样想？这个想法是事实吗？（看看下一页，“我”有没有陷入什么认知误区？） What makes me think so? Fact or not? (Check the next page, Am I falling into any cognitive distortions?)
当时发生了什么事？ What happened?			
当时的情绪感受/想法？ I think...			如果今天别人发生这个事，我会对ta说... If I'm someone else I would say...
当时生理上有什么感觉？ I feel...			
当时的情绪强度 Severity (At the Time): <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>			目前的情绪强度 Severity (Right Now): <div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>
事情发生时我的反应/做了什么？ What's my reaction?			如果下次发生类似的事，我可以怎么做？ Next time I could...
出现这个情绪是因为我有什么需求？ What exactly do I need?			