

**Ađrı ve/veya Yorgunluk
Günlüğü**

Ne zaman Tarih/saat	Durum Nerede? Kiminle? Ne zamandır? Ne yapıyordum?	Ağrı/Yorgunluk Tanımla ve skorla 0-10(0 hiç 10 en fazla)	Duygu/ Duygular Engellenmiş, kaygılı, kızgın, çökkün, üzgün, korkmuş vs	Düşünceler O anda zihnimde ne canlandı? O benim için ne anlama geliyordu ya da bana ne diyordu? Bununla ilgili beni gerçekte ne üzer?	Alternatif, daha işlevsel Düşünce ve Tepkiler Buna bakmanın başka bir yolu var mı? Ne daha yardımcı olabilirdi- ben ve durum için?