

Håndtering af irritation (skriv i stikord – brug evt. dagbog og bagside til uddybninger):

Trigger Tid og omstændigheder. Hvad triggede? Hvad ville et videokamera have set ? (ikke tanker eller følelser)	
---	--

Vurdering Hvilke tanker løb gennem mit hoved? Hvordan så jeg på det i situationen?	
---	--

Irritation Hvor stærk var min irritation? Evt. på en skala fra 1-10	
--	--

Reaktion Hvad gjorde jeg? Hvad ville et videokamera have set?	
--	--

Ved nærmere overvejelse?	Hvad ville jeg gøre på en god dag? Hvad ville jeg råde en ven til? Hvad vil jeg forsøge næste gang?
Var irritationen rimelig? Ja Nej	
Var reaktionen rimelig? Ja Nej	
Var det hensigtsmæssigt? Ja Nej	