## Дневник Горячих точек

Событие	Эмоции	Оценка	"Обновление"
Какой момент был худшим?	Оцените их интенсивность 0-100%	Что для Вас значит этот момент? Во что Вы верили тогда?	Что Вы знаете сейчас о том моменте?

Предоставлено **MentalDesk** © 2023 MentalDesk.ru