

DEN ČAS	SITUACE KDE, KDY, KDO? Jak jsem se cítíl/a, co jsem dělal/a? Co předcházelo?	PROBLÉM NUTKAVÉ MYŠLENKY Jaké nutkavé myšlenky mi běžely hlavou? Jak byly intenzivní (0-100%)	DŮSLEDKY Jak jsem se cítil/a, co jsem dělal/a? Jak reagovalo okolí?	PROBLÉM NUTKAVÉ JEDNÁNÍ Co přesně jsem musel/a udělat? Kolik opakování? Jak dlouho?	DŮSLEDKY Jak jsem se cítil/a poté? Co jsem dělal/a? Jak reagovalo okolí?

