

Itsepuheen tarkkailupäiväkirja

Pvm	Ajatukset/Itsepuhe ennen tilannetta, sen aikana ja sen jälkeen. Myös itsepuheen sävy.	Mitä tunteita itsepuheen myötä koin? Arvio itsepuheen vaikutuksesta; haluanko ja miksi muuttaa sitä jatkossa?	Mahdollinen parempi itsepuhe jatkossa:

Muistiinpanoja liittyen itsepuheen kehittämiseen: