気分のセルフモニタリング

日付	曜日	初回送信時間	初回受信時間	２回目送信時間			２回目受信時間	３回目送信時間		３回目受信時間
				状況・出来事	考えやイメージ	感情とその強さ（0～100）		新しい別の考え	感情とその強さ（0～100）	
○/○	月曜	19:20	19:20	19:25			19:25	19:40		19:40
				会社で同僚何人かが自分を残して食事に行った	自分は嫌われている 仲間はずれにされている 自分は仕事が遅い駄目な人間だ	悲しい(80) 焦り(75)		仕事の締め切りもあって忙しそうにしていたから、みんな気を遣って自分には声をかけなかったのかもしれない 信頼されているからこそ仕事が多いんだ	悲しい(50) 焦り(45)	
/										
/										
/										
/										