

## Triggernacka

<b>Datum</b> <b>Tidpunkt</b> <b>Plats</b>	<b>Triggers</b> <i>Tankar, känslor, personer och händelser som fick mig att börja tänka på att återgå till mitt problembeteende</i>	<b>Beteende</b> <i>Vad gjorde jag sen och vad blev konsekvensen?</i>