

<p>Tidpunkt När?</p>	
<p>Situation Var? Vem? Vilka? Vad?</p>	
<p>Respons Vad tänkte du på? Vad kände du? Vad gjorde du?</p>	
<p>Konsekvens Vad innebär det? På kort sikt? På lång sikt?</p>	