True thought: _____

How do I want to feel? _____

C	P	HP	Food	Feeling
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		
☐	☐	☐		