

Ubetingede overbevisninger: Arbeidsark II

Navn: _____ Dato: _____

Gammel ubetinget overbevisning:

Akkurat nå, hvor mye tror du på at denne overbevisningen er sann? (0-100%) _____

*Hvor mye er det meste du har trodd på den denne uken? (0-100%) _____

*Hva er det minste du har trodd på den denne uken? (0-100%) _____

Ny overbevisning:

Opplevelser som **går i mot den gamle** og **støtter den nye** overbevisningen:

Opplevelser som **synes å støtte den gamle** overbevisningen med **reformulering**:

* Bør vi inkludere situasjoner som svekker eller øker overbevisningen i dagens agenda?