

1. Utløsende situasjon	2. Følelser	3. Automatiske tanker	4. Bevis for at tanken er sann	5. Bevis mot at tanken er sann	6. Balansert tanke	7. Følelser nå
<p>Hvem var du sammen med? Hva gjorde du? Hvor var du?</p>	<p>Beskriv hver følelse med ETT ord. Grader fra 0-100, hvor 100 er det sterkeste du har hatt følelsen noen gang.</p> <p>Sett ring rundt den følelsen som er sterkest.</p>	<p>Hjelpespørsmål, ikke svar på alle: Hva er det verste som kan skje? Hva tenkte jeg på rett før denne følelsen kom? Hva sier dette om meg? Hva sier det om andre? Hva betyr det for fremtiden min? Hva er jeg redd kan skje? Hva forteller dette at andre synes om meg?</p> <p>Sett ring rundt den tanken som alene vekker følelsen sterkest hos deg.</p>	<p>Hvilke faktiske bevis er det for at tanken er sann? Forsøk å unngå tolkninger, tankelesing og følelser i denne kolonnen.</p>	<p>Hjelpespørsmål, ikke svar på alle: Hvilke faktiske bevis er det for at tanken ikke alltid er sann? Forsøk og unngå tolkninger, tankelesing og følelser her også. Hva ville jeg sagt til en venn som tenkte dette? Hva ville de sagt til meg? Hva har vært annerledes når jeg har stått i en slik situasjon og IKKE har følt det slik jeg gjør nå? Har jeg styrker og gode sider som jeg nå overser? Har jeg kommet til en for rask konklusjon? Er det noen fakta jeg ikke har tatt med i betraktningen?</p>	<p>Skriv en setning som oppsummerer både kolonne 4 og 5 i en setning. Pass på at den tar med bevis både for og i mot. Bruk "og" etter komma, istedenfor "men". Hvis dette var noen andre, hvordan ville jeg tenke om situasjonen? Hvordan ville en jeg har tillit til sett på situasjonen min?</p>	<p>Kopier følelsene fra kolonne 2. Grader følelsene på nytt 0-100.</p>