

Dagsorden sjette time

Indre dialog og bruk av ABCD-skjema

1. Drøfte videre erfaringer med aktivitetsplanlegging
2. Bruk av ABCD-skjema
3. Øve på å skille situasjon, tanke, følelse
4. Alternative tanker (ABCD-skjema)
5. Hjemmeoppgave 6:
 - Lese: **Mentale strategier ved utmattelse og sykdom**
 - Gjøre: Fulle ut to ABCD-skjemaer