

Testa vad som händer

Situation:

Vad jag brukar göra då:

FYLL I FÖRE

Vad jag ska testa att göra
i stället:

Katastroftankar om vad som
ska hända: (t ex "tänk om...")

Hur mycket tror jag på
tankarna? (0 =Inte alls, 10= helt
och fullt)

Vad hände? Var mina katastroftankar sanna?

FYLL I EFTER

Vad kan jag lära mig till nästa gång?