

Bevisprotokoll

Situation som kan göra mig rädd och nervös:

Orolig katastroftanke som orosmonstret skickar ut:

"Tänk om... _____"

Hur mycket tror jag på tanken i stunden?

0-10 (10= helt sann tanke, 0=inte alls) _____

Vilka bevis har vi?

Har jag varit med om något liknande tidigare? Hur gick det då?

Känner jag någon annan som varit med om det? Hur gick det?

Om det jag är rädd för inte händer, vad skulle kunna hända istället?

Hur vanligt är det? Hur ofta händer det?

Bevis för att tanken stämmer

Bevis emot att tanken stämmer

När jag tittar på bevisprotokollet, hur mycket tror jag nu på tanken?

0-10 (10= helt sann tanke, 0=inte alls) _____

Vad är en mer lugn och realistisk tanke? _____