

Datum	Situation	Prediktion Vad du tror kommer hända? Hur mycket tror du på det? 0-100 %	Experiment Vad kan du göra för att testa din prediktion? Kom ihåg att fokusera på vad som verkligen händer, inte på hur det känns.	Utfall Vad hände verkligen? Var du fokuserad? Stämde din prediktion?	Vad lärde jag mig? Finns det en mer balanserad tolkning? Hur kan du ta det här vidare?