

Situation	Tankar	Känslor/fysiologi	Beteenden	Konsekvens kort	Konsekvens lång
Viktig arbetsdag imorgon. Sovit dåligt natten innan.	Jag måste hinna sova minst 7 timmar.	Stress, oro.  Hjärtklappning.	Gå och lägga sig tidigt på kvällen.	Lugnad av att ha mer tid att somna på. Mindre stress.	Svårare att somna pga. mindre sömnbehov. Mindre tid för familj & sociala aktiviteter. Ökad stress.
Kväll, går och lägger mig.	Hur ska jag hinna med allt som behöver ordnas i helgen? Tänk om jag håller på att bli sjuk nu? Varför hälsade inte min kollega imorse? Jag får inte börja oroa mig!	Oro, stress, ångest. Irritation, ledsenhet.	Slår på TV:n. Läser. Går upp, kokar te. Håller på med mobilen.	Distraction, minskade negativa känslor.	Förlängd insomning. Säkerhetsbeteende, dålig vana. Relationsproblem, störande, oflexibelt.