

Bruge Cool Kids-metoder

Trin eller
Situation

Rolig
vejrtrækning

Afslapning

Behagelig
aktivitet

Hjælpsomme
tanker

Lille trin
først

Bekymringstal

Før

Højeste

Efter

Kommentarer
+ belønning

Trin eller
Situation

Rolig
vejrtrækning

Afslapning

Behagelig
aktivitet

Hjælpsomme
tanker

Lille trin
først

Bekymringstal

Før

Højeste

Efter

Kommentarer
+ belønning

Trin eller
Situation

Rolig
vejrtrækning

Afslapning

Behagelig
aktivitet

Hjælpsomme
tanker

Lille trin
først

Bekymringstal

Før

Højeste

Efter

Kommentarer
+ belønning