

SØRENS ARK MED REALISTISK TÆNKNING



Begivenhed	Jeg vil spørge Ida, om hun vil med til Alices fest på lørdag.
Tanke Hvad vil der ske? Hvad tror jeg, der kan gå galt? Følelse Intensitet 0-10	Jeg vil vædde med, at hun siger nej. <p style="text-align: right;">Nervøs 7</p>
Beviser <i>Alternative udfald</i> Hvad ved jeg med sikkerhed? Andre muligheder? Sandsynlighed? Tilbageblik? Andre folk? <i>Realistiske konsekvenser – "Og hvad så?"</i> Hvor slemt? Katastrofalt eller ej? Kan jeg håndtere det? Hvor længe varer det? Overlever andre?	<ul style="list-style-type: none"> - Ida er en god ven, vi tilbringer meget tid sammen. - Måske siger hun nej, fordi hun skal noget andet - Det kan være, hun siger ja - Hun sagde ja, dengang jeg spurgte, om hun ville med i biografen <ul style="list-style-type: none"> - Jeg kan altid spørge en anden, hvis Ida siger nej - Det er kun Ida, der vil vide, at jeg har spurgt hende - Jeg vil ærgre mig, men jeg kan godt få det sjovt til festen alligevel - Nej betyder ikke, at hun ikke kan lide mig
Realistisk tanke Følelsesintensitet	Jeg får det aldrig at vide, hvis jeg ikke spørger. Hun siger sikkert ja, det har hun gjort før <p style="text-align: right;">Nervøs 3</p>