

REALISTISK TÆNKNING

Begivenhed

Tanke

Intensitet 0-10



Bevis

Alternative udfald (fakta, andre muligheder, hvor sandsynligt, historien, andre folk)

Realistiske konsekvenser (hvor slemt vil det være, katastrofe eller ej, kan jeg klare det, hvor lang tid vil det tage, har andre overlevet)

Realistisk tanke

Intensitet 0-10

