

FORBINDELSEN MELLEM TANKER OG FØLELSER

Hvad du tænker, og hvordan du føler har meget med hinanden at gøre.

 Tænk på et tidspunkt, hvor du var **meget glad** og udfyld skemaet:

Situation Hvad skete der?	Tanke Hvad tænkte jeg på?	Følelse Hvad følte jeg?
BEKYMRINGSSKALA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Handling Hvad gjorde jeg?		

 Tænk på et tidspunkt, hvor du var **meget bekymret** og udfyld skemaet:

Situation Hvad skete der?	Tanke Hvad tænkte jeg på?	Følelse Hvad følte jeg?
BEKYMRINGSSKALA 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Handling Hvad gjorde jeg?		