



Situation

Tanke(r)

Intensitet 0-10



Realistiske beviser

Alternative udfald (fakta, andre muligheder, hvor sandsynligt er det, er det sket før, er det sket for andre)

Realistiske konsekvenser (hvor slemt vil det være, vil det være en katastrofe, kan jeg klare det, hvor længe varer det, har andre klaret det)

Realistisk tanke

Intensitet 0-10

