


REALISTISK TÆNKNING

Begivenhed

Hvad skal der ske?

Tanker

Hvad tænker jeg?
Hvad er det, der gør,
at jeg har det sådan?
Hvad tror jeg,
der vil kunne ske?

Bekymringstal 
(0-10)

Hvad er beviset?

Hvad er der sket ved tidligere lejligheder? Hvad kunne der ellers ske? Mulige alternative forklaringer? Hvad vil der mest sandsynligt ske? Hvad er der sket for andre i samme situation? Hvis det værst tænkelige skulle ske, hvad ville jeg så gøre? Ville jeg være i stand til at håndtere det? Hvad ville jeg sige til andre i samme situation?

Realistisk tanke

Bekymringstal 
(0-10)

