

## Övning - bryta negativa tankemönster

Viktiga frågor att ställa till sig själv

Vad är det värsta som kan hända?

---

---

---

Hur sann är tanken på en skala 1 – 100?

---

---

---

Hur tänker jag om detta om 10 år, eller vad tänker jag om detta när jag är 80 år?

---

---

---

Vad hade jag sagt om detta, och vilka råd hade jag gett om det gällde en vän?

---

---

---

Annat?

---

---