



ÖVNING bryta negativa tankemönster

Viktiga frågor att ställa sig själv;

Vad är det värsta som kan hända?

Hur sann är tanken på en skala 1-100?

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

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

Annat?
