

SCOREARK – Sådan vinder du spillet mod angsten

Dato: _____ Kl: _____

POINT

_____ (5 point)

Når jeg med vilje skaber uvished og angst i min træning,

fordi jeg _____
(= din træningsadfærd)

_____ (2 point hver gang)

Når jeg siger til angsten: "Giv mig flere tanker om, at _____"

(= Det, som du frygter på det givne tidspunkt)

_____ (2 point hver gang)

Når jeg siger til angsten: "Giv mig mere _____"
(= Det aktuelle ubehag i kroppen)

_____ (2 point hver gang)

Når jeg siger til angsten: "Og lad det vare rigtig længe."

NB! Efter en eller flere af disse replikker skal jeg altid anvende en adspredelsesteknik. Fx:

Point i alt: _____

Kommentarer og/eller spørgsmål:
