

Juster dine antagelser og leveregler

1. Antagelse/leveregel, jeg ønsker at justere	
2. Hvilken påvirkning har denne antagelse/leveregel haft på mit liv? (Fx Hvordan har den påvirket mine relationer? Mit arbejde/studie? Personlig pleje? Min deltagelse i sociale arrangementer eller fritidsaktiviteter? Hvordan jeg reagerer, når ting ikke går godt? Hvordan jeg reagerer på udfordrende situationer eller på nye muligheder? Hvordan jeg udtrykker mine følelser? Kan jeg bede andre om at opfylde mine behov? (Brug evt. bagsiden!)	
3. Hvordan ved jeg, at denne antagelse/leveregel er aktiv i mit liv? (Hvad føler jeg? Hvordan lyder min dømmende/straffende selvsnak?)	
4. Hvordan er denne antagelse/leveregel opstået? (I hvilken situation gav den mening?)	
5. Fordele ved denne antagelse/leveregel i dag	6. Omkostninger ved denne leveregel i dag
7. Er denne antagelse/leveregel realistisk/rimelig at leve efter i dag? (Er den nødvendig/fleksibel/hensigtsmæssig i dag?)	
8. Hvordan kunne en alternativ antagelse/leveregel lyde, som var mere afbalanceret - dvs. realistisk, fleksibel og hensigtsmæssig? (Undgå ord som "skal", "bør", "er nødt til", "det ville være forfærdeligt, hvis". Anvend i stedet ord som "nogle gange", "nogle mennesker", "jeg ville foretrække/ønske".)	
9. Hvad kan jeg gøre for at skaffe mig nye oplevelser i det daglige, som kan underbygge denne nye antagelse/leveregel?	