

**UDFORDRINGS-ARK
TIL DINE AUTOMATISKE ANTAGELSER**

SYGDOMSANGST

Udløsende hændelse: _____

Automatisk antagelse: _____

Ubehag (0-10): _____

Hvor meget tror du lige nu på, at denne automatiske antagelse er rigtig (0-100%): _____

Hvilke former for tankefælder er på spil i den automatiske antagelse? (Vælg fra separat liste):

Hvad er det, du baserer den automatiske antagelse på?

Hvad peger i retning af, at denne automatiske antagelse *ikke* er en *fuldstændig nøjagtig* afspejling af virkeligheden?

Hvordan ville en alternativ antagelse lyde, som måske var en mere nøjagtig afspejling af virkeligheden?

Hvis du troede på den alternative antagelse, hvad ville du så gøre anderledes i fremtiden?

