

Begynd at distancere dig fra dine mistroiske tanker

A. Udfyld dette skema hver dag på samme tidspunkt – Skriv tidspunktet her: _____.

Dato:	Klokken:	Lige inden den mistroiske tanke dukkede op:		Hvordan lød min mistroiske tanke?	Hvordan reagerede jeg? (Se listen "HVORDAN REAGERER DU PÅ MISTROISKE TANKER?".)
		1. Hvad var situationen? 2. Hvad var jeg i gang med at gøre? (Evt. "ingenting".)	1. Hvordan havde jeg det følelsesmæssigt? 2. Dukkede der negative/triste billeder op i mit sind? 3. Forventede jeg problemer/fjendtlighed fra andre menneskers side? 4. Havde jeg det anderledes indeni på en eller anden måde?		

Fortsæt på et andet stykke papir, hvis du har flere mistroiske tanker i løbet af samme dag.

B. Ved slutningen af ugen angiver du tre forskellige værdier i hvert sit skema. Skriv ugedagen her: _____,

NB! Hvis du har forskellige mistroiske tanker, skal du anvende ét skema pr. tanke.

B2. Hvor meget ubehag giver tanken dig (0-10)? (Tegn kolonner)



