

At arbejde med at stoppe spekulationer og bekymrende tanker

Hvad handler spekulationen om:	Er spekulationen hensigtsmæssig? Hvis ikke skal der arbejdes med at stoppe den!
--------------------------------	--



Sig stop, når spekulationen kommer!
Vælg at give modspil i tanke og/eller i handling



Gør noget med tankerne
Enten med fokus på problemet eller ved afledning fra tanker om det. Skriv forslag ned på forhånd

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.

Gør noget med handlinger
Enten med fokus på problemet og hvad der skal gøres ved det eller ved afledning

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Når jeg har forsøgt at give modspil i tanker eller handling, kan jeg ud for pågældende punkt skrive hvor tit den ny strategi virker godt, fx 4 x ud af 10
Kunsten er at finde ud af hvad der virker for én!