

VÆRKTØJ TIL ABCD

A	B	C	D
Beskriv et problem / en udfordring fra dit liv på en neutral måde	Hvad sagde du til dig selv i det øjeblik? Jeg tænkte ...	Hvilke følelser og adfærd resulterede det i? Det fik mig til at føle ...	Tre andre ting, du kunne have tænkt, er:
<i>Eksempel: Jeg er blevet fyret!</i>	<i>Eksempel: Åh nej, hvordan skal jeg så betale for min bolig?</i> 1.	<i>Eksempel: Jeg bekymrer mig og handler i panik.</i>	2. 3. 4. <hr/> Tanke nr. ... er mest sand, fordi ...