

REALISTINEN AJATTELU



Tilanne

Ajatus

Huolen aste 0-10

Todisteet

Vaihtoehtoiset tulokset (tosiasiat, muut vaihtoehdot, kuinka todennäköistä, historia tai muut ihmiset)

Realistiset seuraukset kuinka pahat, katastrofi vai ei, pärjääkö, kauanko se kestää, selviävätkö muut)



Realistinen ajatus

Huolen aste 0-10
