



Nuorten ahdistuksen omahoito-ohjelma

Harjoitus: Testaa ajatustasi käytännössä

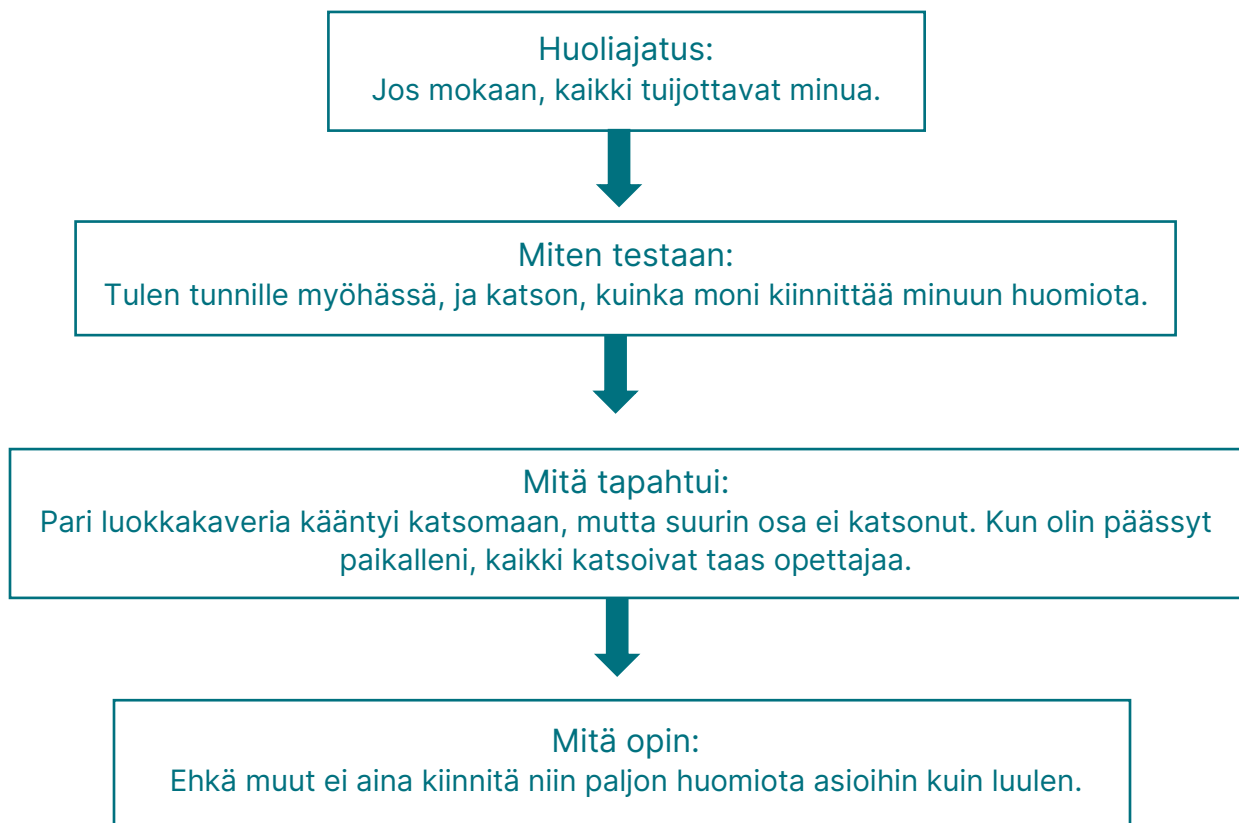
Tavoite:

Uskotko tietäväsi jo etukäteen, miten jokin tilanne tulee menemään? Tässä harjoituksessa suunnittelet ja toteutat erilaisia kokeita, joilla voit testata ajatustesi todenperäisyyttä käytännössä.

Ohje:

Valitse ajatus, jonka todenperäisyyttä haluat testata. Suunnittele koe, jonka tavoitteena on kerätä mahdollisimman luotettavasti tietoa siitä, mitä tilanteessa oikeasti tapahtuu. Kirjaa kokeen jälkeen ylös, mitä tapahtui ja mitä opit.

Esimerkki:





Suunnitelma

Kirjoita tekstilaatikoihin suunnitelmasi.

1. Huoliajatus:

2. Miten testaan:

3. Mitä tapahtui:

4. Mitä opin: