



Övning: Sannolikheten för att bekymren förverkligas

Mål

Du lär dig att granska dina bekymmer mer sanningsenligt och att se på dem i en ny dager.

Anvisning

Ett vanligt tankefel är att dra förhastade slutsatser. Välj något som bekymrar dig just nu. Fundera sedan på svar på följande frågor. .

Bekymmer

Det värsta som kan hända

Det bästa som kan hända



Det mest sannolika slutresultatet

Om det värsta händer, vad kan jag göra för att komma vidare i situationen?